



**IDENTIFIKASI BAKAT CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI
DI KABUPATEN GROBOGAN**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh:

Affuwun Afwa Subby Pambudhy

6211416028

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Affuwun Afwa Subby Pambudhy. 2020. *Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi Di Kabupaten Grobogan*. Skripsi, Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Sugiarto, S.Si., M.Sc.AIFM.

Kata Kunci: *Identifikasi Bakat, Angkat Besi*

Latar belakang pada penelitian ini adalah belum adanya identifikasi bakat olahraga pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo Kabupaten Grobogan, sehingga peserta didik tidak mengetahui bakat olahraga yang dimiliki. Apabila mengetahui bakat olahraga yang dimiliki, peserta didik akan lebih mudah dalam mencapai prestasi dengan maksimal. Maka dari itu, perlu identifikasi bakat untuk mengetahui berbakat atau tidaknya peserta didik. Fokus Masalah pada penelitian ini adalah pengidentifikasian bakat cabang olahraga Angkat Besi kategori usia 10-12 tahun di SD Negeri 3 Kedungrejo. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan dan menganalisis hasil tingkat bakat peserta didik pada cabang olahraga Angkat Besi kategori usia 10-12 tahun di SD Negeri 3 Kedungrejo.

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif persentase. Lokasi penelitian dilakukan di SD Negeri 3 Kedungrejo. Sasaran penelitian ini adalah peserta didik baik jenis kelamin laki-laki maupun perempuan dengan kategori usia 10-12 tahun. Instrumen penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan pedoman observasi dan tes pengukuran. Data diukur dengan menggunakan dua cara yaitu tes pengukuran antropometri dan tes pengukuran fisik. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS versi 22 dengan menggunakan analisis persentase berdasarkan pedoman parameter pada setiap tesnya.

Hasil penelitian dari tes identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi di SD Negeri 3 Kedungrejo yaitu 43 peserta didik terbagi dalam 5 tingkat kategori bakat. Pemaparannya adalah sebagai berikut: (1) Tidak ada peserta didik (0%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Kurang Sekali. (2) Terdapat 16 peserta didik (37,2%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 9 perempuan dan 7 laki-laki. (3) Terdapat 26 peserta didik (60,47%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 12 perempuan dan 14 laki-laki. (4) Terdapat 1 peserta didik perempuan (2,33%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Baik. 5) Tidak ada peserta didik (0%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Baik Sekali.

Simpulan dari penelitian ini yaitu dari total 43 peserta didik, terdapat 16 peserta didik (37,2%) yang tingkat bakatnya masuk kategori Kurang, 26 peserta didik (60,47%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Cukup, dan terdapat 1 peserta didik (2,33%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Baik. Peneliti memberikan saran bagi sekolah untuk mengarahkan anak berpotensi dan memiliki ketertarikan pada cabang olahraga tersebut untuk melakukan pembinaan lebih lanjut khususnya pada kegiatan latihan cabang olahraga Angkat Besi di Kab. Grobogan.

ABSTRACT

Affuwun Afwa Subby Pambudhy. 2020. **Talent Identification of Weightlifting In Grobogan Regency**. Undergraduate Thesis. Sport Science. Faculty of Sports Science. Universitas Negeri Semarang. Sugiarto, S.Si., M.Sc.AIFM.

Keywords: *Talent Identification, Weightlifting*

The Background of this study is the absence of talent identification for students' ability in Kedungrejo 3 Public Primary School, so that the students do not know their sports abilities. Students will accomplish more achievements easier if they recognise their abilities. Therefore, it is essential to identify whether or not they have the skill. The main focus of this study is the talent identify of weightlifting at age category 10-12 in Kedungrejo 3 Public Primary School. The objective of this study is to describe and analyse the students' level of abilities in weightlifting at age category 10-12 in Kedungrejo 3 Public Primary School.

The Research Methodology of this study is quantitative research with descriptive percentage research design. The research takes place in Kedungrejo 3 Public Primary School. The subject of this study is all the students from 10 to 12 years of age category. The instrument of this study is the data collection method through observation guidelines and measurement test. The data is calculated by using two techniques, those are anthropometry and physical test measurement. The data is sorted out using SPSS 22 version application using percentage analysis based on parameter guidelines on each test.

The Result of the weightlifting ability identification tests in Kedungrejo 3 Public Primary School showed that 43 students were divided into 5 ability categories. The explanation is as follows: (1) There was no student (0%) were in the slightest category. (2) There were 16 students (37.2%) were in the less ability category, consist of 9 female and 7 male students. (3) There were 26 students (60.47%) had a sufficient ability, consist of 12 female and 14 male students. (4) There was a female student (2.33%) had a good capacity. (5) There was no student (0%) had an excellent one.

The conclusion of this research is out of total 43 students, there were 16 students (37.2%) were in the less ability category, there were 26 students (60.47%) had a sufficient ability, and there was a student (2.33%) had a good capacity. The researcher suggests the school to direct potential children and have an interest in the sport to carry out further coaching, especially in the training activities of Weightlifting sports in the Grobogan regency.

PERSETUJUAN

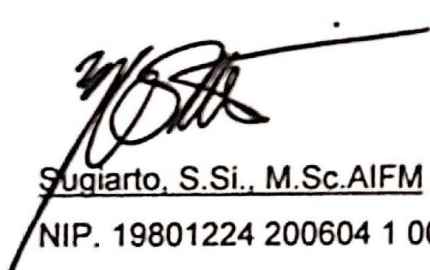
Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : *Selasa*

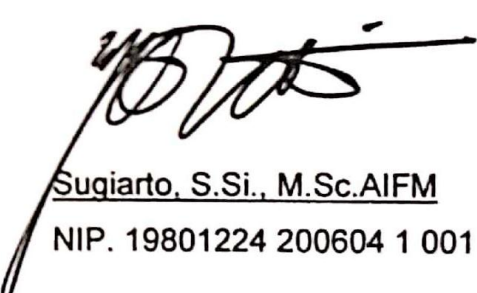
Tanggal : *30 Juni 2020*

Menyetujui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang


Sugiarto, S.Si., M.Sc.AIFM
NIP. 19801224 200604 1 001

Pembimbing ,


Sugiarto, S.Si., M.Sc.AIFM
NIP. 19801224 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Affuwun Afwa Subby Pambudhy NIM 6211416028 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 Juli 2020

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Dr. Siti Baitul Mukarromah, M.Si.Med.
NIP.198112242003122001

Dewan Penguji

1. Dr. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

(Penguji 1)

2. Fajar Awang Irawan, S.Si., M. Pd., Ph.D.
NIP. 198405062010121003

(Penguji 2)

3. Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP. 198012242006041001

(Penguji 3)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Affuwun Afwa Subby Pambudhy
NIM : 6211416028
Jurusan/ Prodi : Ilmu Keolahragaan/S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi di
Kabupaten Grobogan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (Plagiat) Karya ilmiah orang lain. Baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberikan penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 30 Juni 2020

Yang menyatakan



Affuwun Afwa Subby Pambudhy

6211416028

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

Anda bukan orang yang tidak berbakat. Hanya saja anda belum mengetahui dibidang apa bakat anda terpendam. Carilah dan raih impianmu.

Persembahan :

1. Pengurus cabang olahraga Angkat Besi Kabupaten Grobogan.
2. Guru, Murid dan Wali murid.
3. Para Pembaca

PRAKATA

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan anugerah dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan". Peneliti menyadari penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis sehingga dapat terlaksana penelitian di SD Negeri 3 Kedungrejo Kabupaten Grobogan.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan dorongan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
5. Kepala Sekolah dan Guru-guru SD Negeri 3 Kedungrejo yang memberikan izin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian.
6. Peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo yang bersedia membantu penelitian.
7. Ketua Pengurus cabang olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan yang bersedia memberi izin dan membantu penelitian.
8. Orang tua, saudara, sahabat, dan teman-teman yang senantiasa memberi bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini serta memberi semangat

diantaranya Pak Hadi, Pak Sahru, Evi Tri Ristiyanti, Ahmad Imron Hanafi, Bayu Sumantio, Siti Maryam, Agustinus Sunarno, Adi Wijayanto, I Gusti Ade Rai, Ahmad Sirodjul, Muammar Kadafi, Alda Lismiati, Mochammad Sururudin, dan teman-teman Ilmu Keolahragaan.

Semoga Allah SWT. Memberikan karomah atas kebaikan yang telah diberikan selama ini. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dunia ilmu pengetahuan olahraga.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Semarang, 30 Juni 2020



Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
PERNYATAAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Anak Usia Dini.....	8
2.1.1. Peserta Didik.....	14
2.2 Bakat.....	15
2.2.1 Identifikasi Bakat	15
2.2.2 Manfaat Identifikasi Bakat	17
2.2.3 Tahap Identifikasi Bakat	18
2.3 Hakikat Olahraga Angkat Besi.....	20
2.3.1 Sejarah Angkat Besi.....	20
2.3.2 Jenis Angkatan.....	23
2.3.3 Identifikasi Bakat Angkat Besi	25
2.4 Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	29
3.1.1 Jenis Penelitian	29
3.1.2 Desain Penelitian	30
3.2 Variabel Penelitian.....	30
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1 Populasi	31
3.3.2 Sampel Penelitian	32
3.4 Metode Pengumpulan Data	32
3.4.1 Observasi	33
3.4.2 Tes Pengukuran	33
3.5 Instrumen Penelitian	34
3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	55
3.6.1 Faktor Kemampuan	55
3.6.2 Faktor Penguji	55
3.7 Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	57
4.1.1 Tes Antropometri	58
4.1.2 Tes Pengukuran Fisik	67
4.1.3 Hasil Tes Keseluruhan	79
4.2 Pembahasan	81
4.2.1 Tes Antropometri	81
4.2.2 Tes Pengukuran Fisik	85
4.2.3 Hasil Tes Identifikasi Bakat Keseluruhan	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	92
5.2 Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	93

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Faktor, Bentuk Tes dan Parameter Tes Bakat Angkat Besi	27
3.1 Parameter IMT (Indeks Massa Tubuh)	37
3.2 Parameter Tinggi duduk	39
3.3 Parameter Panjang Tungkai	40
3.4 Parameter Rentang Lengan	42
3.5 Parameter Panjang Telapak Tangan	43
3.6 Parameter Lebar Telapak Tangan	44
3.7 Parameter <i>Sit and Reach</i>	46
3.8 Parameter Tes Lari 20m	47
3.9 Parameter <i>Vertical Jump</i>	49
3.10 Parameter Tes <i>Shocken</i> Belakang	50
3.11 Parameter Tes <i>Hold Grip</i>	52
3.12 Parameter Tes <i>Squat</i> 1 Kaki	53
3.13 Parameter Tes <i>Plank</i>	54
4.1 Hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) tes identifikasi bakat	58
4.2 Hasil pengukuran tinggi duduk dalam tes identifikasi bakat	59
4.3 Hasil pengukuran panjang tungkai dalam tes identifikasi bakat	61
4.4 Hasil pengukuran rentang lengan dalam tes identifikasi bakat	62
4.5 Hasil pengukuran panjang telapak tangan dalam tes identifikasi bakat	64
4.6 Hasil pengukuran lebar telapak tangan dalam tes identifikasi bakat	65
4.7 Hasil pengukuran fisik tes <i>sit and reach</i> dalam identifikasi bakat	67
4.8 Hasil pengukuran fisik tes <i>lari 20 m</i> dalam identifikasi bakat	68
4.9 Hasil pengukuran fisik tes <i>vertical jump</i> dalam identifikasi bakat	70
4.10 Hasil pengukuran fisik tes <i>Shocken</i> belakang dalam identifikasi bakat	71
4.11 Hasil pengukuran fisik tes <i>Hold Grip</i> dalam identifikasi bakat	73
4.12 Hasil pengukuran fisik tes <i>Squat</i> 1 kaki kanan tanpa beban dalam identifikasi bakat	74
4.13 Hasil pengukuran fisik tes <i>Squat</i> 1 kaki kiri tanpa beban dalam identifikasi bakat	75
4.14 Hasil pengukuran fisik tes <i>Plank</i> dalam identifikasi bakat	77
4.15 Hasil tes identifikasi bakat peserta didik secara keseluruhan	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.2. Gerakan <i>Snatch</i>	24
2.2. Gerakan <i>Clean and Jerk</i>	25
3.1 Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan.....	37
3.2 Pengukuran Tinggi Duduk	39
3.3 Prosedur Pengukuran Panjang Tungkai	40
3.4 Pelaksanaan Pengukuran Rentang Lengan	42
3.5 Pengukuran Panjang Telapak Tangan	43
3.6 Pengukuran Lebar Telapak Tangan	44
3.7 Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i>	45
3.8 Pelaksanaan Tes Lari 20m	47
3.9 Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i>	49
3.10 Prosedur Pelaksanaan Tes <i>Shocken</i> Belakang	50
3.11 Pelaksanaan Tes <i>Hold Grip</i>	51
3.12 Pelaksanaan Tes <i>Squat</i> 1 Kaki Lurus Ke Depan	53
3.13 Tes <i>Plank</i>	54
4.1 Diagram lingkaran hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	59
4.2 Diagram lingkaran hasil pengukuran tinggi duduk	60
4.3 Diagram lingkaran hasil pengukuran panjang tungkai.....	62
4.4 Diagram lingkaran hasil pengukuran rentang lengan	63
4.5 Diagram lingkaran hasil pengukuran panjang telapak tangan.....	65
4.6 Diagram lingkaran hasil pengukuran lebar telapak tangan	66
4.7 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes <i>sit and reach</i>	68
4.8 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes <i>lari 20 m</i>	69
4.9 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes <i>vertical jump</i>	71
4.10 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes <i>shocken</i> belakang	72
4.11 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes <i>hold grip</i>	74
4.12 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes <i>Squat</i> 1 kaki kanan tanpa beban	76
4.13 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes <i>Squat</i> 1 kaki kiri tanpa beban	77
4.14 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes <i>Plank</i>	78
4.15 Diagram lingkaran hasil tes identifikasi bakat keseluruhan	80
4.16 Diagram lingkaran hasil tes identifikasi bakat berdasarkan jenis kelamin	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	96
2. Surat Izin Penelitian	97
3. Surat Keterangan Penelitian	98
4. Surat Balasan Penelitian	99
5. Daftar Nama Peserta Didik Dalam Penelitian	100
6. Form Parameter Tes Identifikasi Bakat	102
8. Tabel Rekap Hasil Tes Antropometri	104
9. Tabel Rekap Hasil Tes Fisik	106
10. Dokumentasi Penelitian	108

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat (Riza, Adi, & Andiana, 2018: 1). Selain untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan, olahraga juga dapat dijadikan sarana untuk mendorong potensi seseorang dalam meraih prestasi. Untuk meraih prestasi harus dimulai sejak usia dini dari tahap belajar sampai dengan berlatih.

Olahraga prestasi sebaiknya dikembangkan dan diterapkan pada kalangan anak muda sejak usia dini hingga remaja usia produktif sekolah. Bagi seorang yang menekuni olahraga di bidang prestasi bukanlah perkara yang mudah, karena pelajar harus dituntut untuk berprestasi dibidang akademik maupun dipelajar yang aktif dibidang olahraga prestasi (Rumini & Rani, 2016: 48). Olahraga prestasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan dan diatur secara profesional bertujuan untuk memperoleh prestasi yang maksimal. Seseorang yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu dari tingkat daerah, nasional, dan internasional harus memiliki tingkat kebugaran dan keterampilan khusus sesuai dengan kriteria cabang olahraga yang ditekuni. Sedangkan menurut Sutrisno Jarot dkk, menyatakan bahwa langkah untuk mewujudkan tujuan dalam olahraga dapat ditempuh melalui beberapa tahap, antara lain: pemasalan, pembibitan, dan pembinaan lanjutan (Afif, 2017: 292).

Angkat besi adalah cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan untuk mengangkat beban yang bahannya dari besi dan diselimuti oleh karet. Atlet angkat besi harus mempunyai kondisi fisik dan mental yang baik, sebab dalam pertandingan angkat besi memerlukan aktivitas fisik kekuatan dan daya tahan otot untuk mengangkat beban seberat-beratnya sehingga harus mempunyai tingkat kekuatan yang maksimal untuk mencapai hasil yang optimal (Edwarsyah, 2016: 86).

Berdasarkan informasi dari Wikipedia, cabang olahraga Angkat Besi menorehkan prestasi pada kejuaraan Asean Games 2018 dengan memperoleh hasil 1 medali emas, 1 medali perak, dan 1 medali perunggu untuk Indonesia. Dalam hal ini perolehan tersebut merupakan prestasi yang sangat membanggakan karena perolehan medali emas dari *lifter* putra bernama Eko Yuli Irawan mengukir sejarah baru di Indonesia sebagai peraih medali emas pertama pada *event* Asean Games dengan total angkatan 311 Kg di kelas 62 Kg. Peraih medali perak oleh *lifter* putri bernama Sri Wahyuni dengan total angkatan 195 Kg yang bertanding di kelas 48 Kg. Peraih medali perunggu oleh *lifter* putra bernama Surahmat dengan total angkatan 272 Kg yang bertanding di kelas 56 Kg.

Menurut data yang diperoleh dari KONI Jawa Tengah, dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON), Jawa Tengah merupakan salah satu kontingen yang mengikuti PON XIX yang diselenggarakan tahun 2016 di Bandung, Jawa Barat. Dalam ajang tersebut ada dua *lifter* Jawa Tengah yang berhasil meraih medali. *Lifter* putri bernama Diah Ayu Permatasari yang bertanding di kelas 75 Kg meraih medali emas sekaligus memecahkan rekor PON jenis angkatan *snatch* yang mencapai beban 103 Kg dari rekor sebelumnya dengan beban 100 Kg oleh *lifter* bernama Shinta Darmariani. Peraih medali perak oleh *lifter* putra bernama

Affuwun Afwa Subby Pambudhy dengan total angkatan 308 Kg yang bertanding di kelas 85 Kg.

Berdasarkan informasi yang penulis dapat dari Bapak Gunawan selaku pengurus cabang olahraga Angkat Besi Kab. Grobogan, terdapat beberapa prestasi *lifter* Kabupaten Grobogan pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XVII Jawa Tengah yang diselenggarakan di Surakarta tahun 2018, berikut *lifter* yang berhasil meraih medali: Sriyanto meraih medali emas bertanding di kelas 56 Kg putra, Affuwun Afwa meraih medali emas di kelas 85 Kg putra, Wahyu Purwantoro meraih medali perak di kelas 94 Kg putra, Naif Zubaidah meraih medali perak di kelas 48 Kg putri, Frida Juniawati meraih medali perunggu di kelas 63+ Kg putri. Melihat prestasi-prestasi tersebut, perlu adanya bibit-bibit baru untuk melanjutkan perjuangan dalam mencapai prestasi yang lebih gemilang.

Memandang dari prestasi Angkat Besi Kabupaten Grobogan tersebut, Desa Kedungrejo merupakan salah satu tempat lahirnya *lifter-lifter* yang bisa mencetak bibit-bibit baru. Proses seleksi identifikasi bakat dilakukan pada usia anak yang ideal untuk memulai latihan, usia ideal tersebut yaitu 10-12 tahun. Dikutip dari jurnal internasional (Hadi, Haryono, Romadhoni, & Retno, 2019: 152) *"So that efforts to identify superior sports based on careful analysis of the potential, characteristics and conditions of the region are expected to be very meaningful for improving national sports achievements"* yang artinya upaya untuk mengidentifikasi olahraga unggulan berdasarkan analisis yang cermat terhadap suatu potensi, karakteristik dan kondisi wilayah diharapkan sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional.

Untuk mengidentifikasi bakat calon atlet cabang olahraga Angkat Besi dilakukan serangkaian tes antropometri dan tes pengukuran fisik, antara lain : tinggi badan, berat badan, tinggi duduk, tes *sit and reach*, tes *hold grip*, lari 20m, dan lainnya (KEMENPORA, 2018: 1).

Bakat adalah bawaan, *given from God*, dan bakat adalah sesuatu yang dilatih. Sebelum memahami beberapa definisi dan pendekatan bakat yang juga diungkapkan beberapa ahli, kita perlu meyakini satu bahwa setiap insan di muka bumi ini telah memiliki bakat berupa anugerah dari Sang Maha Kuasa (Yusfandaria, 2019: 60). Sedangkan menurut (Latubessy & Fiati 2015: 37) menjelaskan bahwa bakat merupakan kemampuan bawaan atau potensi yang masih perlu digali dan dikembangkan.

Sesuai uraian diatas, dalam hal ini peneliti telah melakukan observasi awal yang berkaitan dengan identifikasi bakat. Observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 September 2019 dilakukan dengan mewawancarai Bu Fani selaku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang mengajar di SD Negeri 3 Kedungrejo. Berikut hasil penuturan guru yang berkaitan dengan bakat peserta didik khususnya pada bakat olahraga “Peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo mengikuti kegiatan olahraga hanya karena minat dan terpengaruh orang-orang disekitarnya saja, bukan karena bakat yang dimilikinya. Apabila anak mengikuti latihan hanya dikarenakan minat tanpa mengetahui bakat yang dimiliki, maka akan sulit untuk mencapai prestasi dengan maksimal. Maka dari itu, perlu adanya identifikasi bakat untuk mengetahui berbakat atau tidaknya peserta didik tersebut.”

Dalam jurnal internasional menjelaskan bahwa *“The initial process of identifying promising athletes is multidimensional, and the literature in this area*

shows that growth and maturation are 2 important concepts to better understand the identification, selection, and development processes of young athletes". Yang artinya Proses awal mengidentifikasi atlet yang berpotensi pada berbagai bidang, dan sebagai acuan di bidang ini untuk menunjukkan bahwa pertumbuhan dan pematangan adalah 2 konsep penting untuk lebih memahami proses identifikasi, seleksi, dan pengembangan atlet muda (Gonçalves, Rama, & Figueiredo, 2012: 31).

Identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi pada anak usia dini, sistem pelaksanaannya memerlukan adanya kajian mengenai bagaimana mengetahui dan menganalisis potensi bakat yang ada. Berkaitan dengan hal tersebut, pengidentifikasian bakat olahraga Angkat Besi untuk anak usia dini perlu adanya perhatian dari berbagai pihak, baik dari pemerintah maupun masyarakat. Pengidentifikasian bakat untuk anak usia dini merupakan awal penting untuk mendapatkan bibit atlet berbakat yang potensial dan memberi peluang besar untuk dikembangkan menjadi atlet berprestasi kedepannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi Di Kabupaten Grobogan".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat prestasi-prestasi yang diraih oleh Atlet Angkat Besi Kabupaten Grobogan di tingkat Provinsi Jawa Tengah.
2. Cabang olahraga Angkat Besi kurang digemari di kalangan masyarakat.

3. Kurangnya pemahaman masyarakat dan peserta didik mengenai cabang olahraga Angkat Besi.
4. Model pembinaan yang belum menerapkan IPTEK
5. Kekurangan sumber daya manusia sebagai pembina atau pelatih
6. Belum ada identifikasi untuk mengetahui bakat pada cabang olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, peneliti membatasi agar permasalahan tidak terlalu luas jangkauannya, maka pembatasan masalah pada penelitian ini hanya fokus pada pengidentifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah, yaitu bagaimana cara mengidentifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini yaitu mendeskripsikan dan menganalisis tingkat bakat cabang olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, diantaranya :

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran mengenai tingkat bakat peserta didik pada cabang olahraga Angkat Besi kategori 10-12 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai data untuk melakukan peningkatan maupun evaluasi guna mendapatkan bibit atlet Angkat Besi berbakat yang potensial dan memberi peluang besar untuk dikembangkan menjadi atlet berprestasi.

2. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai tingkat bakat peserta didik pada cabang olahraga Angkat Besi kategori 10-12 tahun khususnya pada satuan pendidikan Sekolah Dasar.

3. Bagi Wali peserta didik

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat bakat peserta didik pada cabang olahraga Angkat Besi kategori 10-12 tahun, sehingga dapat dijadikan acuan sebagai langkah awal untuk mendorong peserta didik mengembangkan bakat Angkat Besi yang dimilikinya dan dapat dikembangkan menjadi atlet berprestasi.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Anak Usia Dini

Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas baik secara fisik, psikis, sosial, moral, dan sebagainya. Masa kanak-kanak merupakan masa yang paling penting dan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan yang akan menentukan kemampuan anak selanjutnya. Pemahaman tentang karakteristik anak usia dini merupakan hal yang mutlak, karena anak usia dini perlu pengawasan secara intensif. Hal tersebut harus dilakukan apabila ingin memiliki generasi yang mampu mengembangkan diri secara optimal. Menurut KEMENPORA bahwa olahraga usia dini adalah suatu bagian penting dalam masyarakat karena keberadaan anak-anak tersebut yang nantinya akan menentukan prestasi atlet masa depan (Ardianto, 2016: 14).

Menurut pendapat Langendorfer and Lawrence menyatakan bahwa "*Early childhood has great potential in motor development, especially basic motor skills, therefore, they need to be trained in order to develop optimally*" yang artinya Anak usia dini memiliki potensi besar pada perkembangan motorik, terutama pada kemampuan motorik dasar, oleh sebab itu, mereka perlu dilatih untuk berkembang secara optimal (Nur et al., 2019: 52). Berolahraga pada anak usia dini tentu tidak sama dengan anak-anak yang usianya lebih besar. Tentunya bukan jenis olahraga prestasi, tetapi lebih kepada bagaimana gerak tubuh dapat mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak. Sesuai dengan laju pertumbuhan fisiknya, apapun pilihan kegiatan fisik yang dilakukan anak harus memperhatikan perkembangan kemampuan motorik sesuai usianya (Jamalong, 2014: 158).

Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Sejalan pertumbuhan dan perkembangan fisik anak yang semakin tinggi dan semakin besar, maka kemampuan fisik akan meningkat. Beberapa macam kemampuan fisik yang cukup nyata perkembangannya pada masa anak-anak adalah kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi gerak sesuai periode usianya. Menurut Annarino dkk, mengemukakan karakteristik anak sekolah dasar meliputi karakteristik fisiologis, psikologis dan sosiologis. Dengan mengetahui karakteristik tersebut, diharapkan pelatih dapat menerapkan program latihan dengan tepat sesuai tingkat kebutuhan anak (Hariadi, 2017: 597). Selanjutnya karakteristik anak dari berbagai level usia menurut Annarino dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Karakteristik anak usia 6-8 tahun (Kelas 1 dan 2)

Secara umum, karakteristik fisiologis anak usia 6-8 tahun meliputi: (1) reaksi lambat, koordinasi belum baik, aktivitas menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat, dan kejar-kejaran; (2) selalu aktif, bersemangat, dan responsif terhadap suara berirama; (3) tulang-tulanginya lunak; (4) jantungnya mudah melemah; (5) penginderaan dan persepsinya sedang berkembang; (6) koordinasi mata dan tangan berkembang; (7) mudah sakit; (8) tumbuh gigi tetap.

Sedangkan karakteristik lainnya yaitu karakteristik psikologis anak yang pada rentang usia tersebut meliputi: (1) pemusatan perhatiannya mudah beralih; (2) selalu ingin tahu; (3) organ berbicaranya berkembang; (3) gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan; (4) kemampuan berfikirnya masih terbatas; (5) tertarik segala hal; (6) kreatif dan daya khayalnya tinggi.

2) Karakter anak usia 9-10 tahun (Kelas 3 dan 4)

Karakteristik fisiologis anak usia 9-10 tahun meliputi: (1) koordinasi gerak dasar sudah membaik; (2) daya tahan mulai meningkat; (3) pertumbuhan fisiknya mantap; (4) koordinasi mata dan tangan baik; (5) postur tubuh belum baik; (6) secara fisiologis, anak perempuan satu tahun lebih maju daripada anak laki-laki; (7) gigi tetapnya mulai bermunculan mengganti gigi susu; (8) perbedaan jenis kelamin belum berpengaruh; (9) perbedaan individual makin nyata; (10) cenderung mudah cidera karena mobilitasnya.

Adapun karakteristik psikologisnya meliputi (1) lingkup perhatiannya bertambah luas, rasa ingin tahu berprestasi berkembang; (2) kemampuan berfikirnya meningkat; (3) suka berkhayal, menyukai musik, dan gerakan-gerakan berirama; (4) suka meniru idolanya; (5) minat terhadap permainan yang terorganisasi mulai meningkat; (6) berkeinginan kuat untuk menjadi seperti orang dewasa; (7) senang mengulang-ulang aktivitas; (8) menyukai aktivitas yang bersifat kompetitif.

3) Karakteristik anak usia 11-12 tahun (Kelas 5 dan 6)

Pada anak usia 11-12 tahun atau kategori kelas tinggi, karakter fisiologisnya meliputi: (1) otot-otot penunjang lebih berkembang; (2) makin menyadari keadaan tubuhnya sendiri; (3) permainan aktif lebih disukai; (4) bukan masa bertambahnya tinggi dan berat badan; (5) perkembangan kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhannya; (6) reaksi geraknya makin membaik; (7) minat terhadap cabang-cabang olahraga kompetitif mulai bangkit; (8) perbedaan anak laki-laki dan perempuan makin tampak jelas; (9) tampak sehat dan kuat; (10) koordinasi geraknya baik; (11) pada usia ini perkembangan

panjang tungkai lebih cepat daripada anggota badan bagian atas; (12) kekuatan otot antara anak laki-laki dan perempuan semakin berbeda.

Adapun karakteristik psikologis anak usia tersebut meliputi: (1) minat terhadap cabang olahraga permainan yang lebih kompleks makin besar; (2) rasa kepahlawanannya kuat; (3) lingkup perhatiannya pun bertambah luas lagi; (4) merasa bangga atas keterampilannya sendiri; (5) kepeduliannya terhadap kelompoknya makin kuat; (6) semangatnya mudah menurun bila mendapat kegagalan atau kurang berhasil; (7) sangat menaruh kepercayaan kepada yang lebih dewasa; (8) Selalu ingin mendapat pengakuan dari gurunya; (9) Memegang teguh arti ketepatan waktu.

Sedangkan menurut Said Junaidi karakteristik jenis olahraga sesuai dengan periode usia (Burhaein, 2017: 56) yaitu sebagai berikut:

1. Periode umur 7-8 tahun (SD Kelas 1 dan 2)
 - a. Latihan untuk memperbaiki postur tubuh.
 - b. Jalan, lari hop dengan irama musik, kombinasi lari lompat.
 - c. Gerakan-gerakan membungkuk, melompat, merenggang.
 - d. Aktivitas otot-otot besar (lengan, tungkai, perut, punggung)
 - e. Permainan yang semi aktif.
 - f. Permainan yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan.
 - g. *Skill* sederhana dengan bola, misalnya lempar tangkap, kasti, memasukkan bola kekeranjang, sepak bola.
 - h. Mulai belajar satu gaya renang, misalnya gaya katak.
 - i. Menginterpretasikan nyanyian dengan gerak-gerak ritmis.
 - j. Permainan dengan peraturan sederhana, lapangan dan bola yang lebih kecil.

k. Aktifitas dialam terbuka, menjelajahi alam.

2. Periode umur 9 tahun (SD Kelas 3)

- a. Libatkan dalam aktivitas-aktivitas *conditioning* seperti lari, lompat, berjangkit, bentuk-bentuk latihan senam dan keterampilan bermain.
- b. Gabungan dari dua atau lebih gerakan.
- c. Berbagai variasi permainan yang menuntut aktivitas yang lebih keras.
- d. Mulai mempelajari *skill* tendang dengan bola sepak.
- e. Keterampilan lempar bola untuk jarak dan ketepatan.
- f. Teknik-teknik sederhana bola basket dan voli dengan yang lebih kecil dan lebih ringan.
- g. Mempermahir keterampilan berenang.
- h. Aktivitas dialam terbuka.

Pada periode ini cabang olahraga yang bisa dilakukan yaitu : basket, anggar, bulutangkis, atletik, dan renang.

3. Periode umur 10-11 tahun (Kelas 4 dan 5)

Dalam periode ini ada transisi dalam aktivitas-aktivitas yang diberikan dalam pelajaran oleh pendidik olahraga. Pendidikan gerak (*movement education*) seperti yang ditekankan dalam periode sebelumnya mulai berubah ke aktivitas kesegaran jasmani dan keterampilan olahraga. Karakteristik pada periode usia ini sebagai berikut:

- a. Aktivitas dengan melibatkan otot-otot besar.
- b. Aktivitas dengan mengubah arah dan tempolari.
- c. Pengembangan koordinasi lempar, lompat, dan *skill* cabang olahraga.
- d. Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing (perlu pembinaan dalam sportivitas, kerjasama dengan kepemimpinan).

- e. Pengembangan *skill* tentang bola sepak, permainan dengan bola voli dan basket dengan menggunakan peraturan yang sederhana.
 - f. Permainan bola kecil.
 - g. Pukul bola/*suttlecock* dengan raket yang lebih ringan.
 - h. Mempelajari gaya renang, misalnya gaya bebas dan gaya dada.
 - i. Bentuk-bentuk latihan senam lantai dengan alat-alat sederhana.
 - j. Atletik :
 - a) Lari, lompat, lempar, *sprint* dengan jarak 40-50 meter.
 - b) Lompat jauh tanpa awalan.
 - c) Belajar lompat tinggi gaya gunting.
 - d) Lempar bola dengan jarak.
 - k. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat: atletik, sepak bola, voli, panahan, pencak silat.
4. Periode umur 12-13 tahun (kelas 6)
- a. Meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar, lari, lompat, lempar dan lain- lain.
 - b. Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak.
 - c. Melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola basket (basket, voli, sepak bola) dan bola kecil (kasti, slagbal, *rounders*).
 - d. Meningkatkan kemahiran dalam cabang olahraga memukul bola dengan raket.
 - e. Berbagai keterampilan senam lantai maupun dengan alat.

- f. Berbagai nomor atletik untuk memperbaiki koordinasi, kecepatan, kekuatan (*start, sprint* s.d. 50 meter, lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, estafet, lempar bola).
- g. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat: Cabang olahraga: hoki, *softball*, dayung, polo air, bola tangan, berkuda, layar, judo, karate.

2.1.1. Peserta Didik

Menurut ketentuan RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Kirom, 2017: 75) menjelaskan bahwa Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha untuk mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik Sekolah Dasar merupakan aset untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat. Berkaitan dengan bakat olahraga, penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengidentifikasi dan meneliti bakat olahraga yang dimiliki oleh peserta didik (Arifin, Fallo, & Sastaman, 2017: 131).

Peserta didik sekolah dasar identik dengan masa akhir kanak-kanak (*late childhood*) yang berada pada usia sekitar 6-12 tahun. Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya mengemukakan pada periode tersebut terjadi perubahan fisik yang menonjol dan hal ini dapat menimbulkan perubahan sikap, nilai, dan perilaku. Pada akhir masa ini terjadi perubahan bentuk fisik yang tampak. Ada yang berbentuk *Ectomorph*, *Endomorph*, dan *Mesomorph* (Adi, 2005: 4). Peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Dimaksudkan bahwa peserta didik merupakan suatu persoalan dan tumpuan perhatian dalam proses transformasi yang disebut pendidikan (Junaidy, 2015: 20).

2.2 Bakat

Bakat dalam pengertian lain adalah kemampuan dasar yang dimiliki seseorang sejak lahir untuk dapat belajar dalam tempo yang relatif pendek dibandingkan orang lain, namun hasilnya lebih baik (Wulansari, Kristiyanto, & Doewes, 2017: 347).

Menurut Subagiyo dkk, menyatakan bahwa "*Talent is the ability of the inherent nature to do something*" yang artinya bakat adalah kemampuan yang melekat secara alami untuk melakukan sesuatu hal (Hadi, 2019: 112). Sehingga pengembangan potensi perlu dilakukan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi, karena untuk masuk dalam berbagai cabang olahraga tertentu seseorang dituntut memenuhi kriteria cabang olahraga yang digemarinya. Maka kriteria yang ditentukan dalam mengidentifikasi calon olahragawan berbakat setiap cabang olahraga juga beragam atau multi indikator.

2.2.1 Identifikasi Bakat

Identifikasi bakat merupakan aktivitas yang dilakukan untuk mendapatkan olahragawan sejak usia dini yang berbakat dan potensial dengan melakukan tahapan-tahapan yang disesuaikan berdasarkan klasifikasi cabang olahraga yang digemari. Klasifikasi dengan melalui tahapan-tahapan tersebut bertujuan untuk mendapatkan olahragawan yang siap untuk dikembangkan dalam cabang olahraga tertentu. Maka dari itu dalam identifikasi bakat memiliki tujuan yang sangat penting untuk menemukan seseorang yang berbakat menyeleksinya sejak usia dini (Mansur, 2011: 4).

Pengidentifikasian bakat bertujuan untuk mengidentifikasi dan memilih calon atlet yang memiliki berbagai kemampuan tertinggi dalam cabang olahraga tertentu. Identifikasi bakat atau upaya pencarian bibit olahragawan merupakan

salah satu tugas seorang guru dan pelatih olahraga. Tugas identifikasi bakat didasarkan pada pemikiran yang bersifat perkiraan mengenai kemungkinan pencapaian prestasi apabila seseorang sejak dini diberi kegiatan belajar dan berlatih olahraga dengan serius. Apabila diperkirakan dapat meraih prestasi di bidang olahraga pada kemudian hari, maka sejak dini anak yang bersangkutan perlu diarahkan untuk menekuni kegiatan olahraga (Bramantha, 2016: 32).

Dari penjelasan tersebut, penentuan bakat dapat diartikan sebagai suatu proses penentuan kemampuan-kemampuan (pra-kondisi) prestasi, dimana anak harus memiliki kemampuan agar dapat mencapai tingkat prestasi secara maksimal dan harus menggunakan teknik-teknik yang sesuai.

Menurut Bompas terdapat dua metode dalam mengidentifikasi bakat (Depdiknas, 2002: 3), yaitu :

1. Seleksi Alam

Seleksi alam yaitu pendekatan secara normal dan merupakan cara pengembangan alam dalam olahraga tertentu. Seleksi ini merupakan hasil yang diterima oleh atlet untuk mengikuti olahraga tertentu yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan setempat. Sebagai contoh yaitu: tradisi sekolah, harapan orang tua atau teman sebaya. Prestasi atlet melalui seleksi alam ditentukan oleh beberapa faktor maka dari itu pendekatan dengan seleksi ini seringkali berjalan lambat dalam pencapaian prestasi.

2. Seleksi Ilmiah

Seleksi ilmiah yaitu pendekatan yang digunakan untuk mencari calon atlet yang memiliki potensi untuk dibina lebih lanjut. Seleksi ini membutuhkan waktu yang lebih singkat dalam upaya pencapaian prestasi dibandingkan dengan metode seleksi alam. Olahraga yang memerlukan kecepatan, waktu

reaksi, koordinasi, *power*, seperti lari cepat, Judo, Hoki, Angkat Besi, dan lainnya perlu mempertimbangkan seleksi ilmiah.

Identifikasi bakat olahragawan perlu dilakukan dengan serangkaian pengukuran secara objektif, yang diyakini secara sebagai modal utama yang wajib dikuasai calon olahragawan sesuai cabang olahraga yang ditekuni. Adapun kriteria pemilihan bibit unggul secara umum tercantum pada MENPORA (Wicaksono, 2010: 137) diantaranya:

1. Memiliki kelebihan kualitas, baik secara mental maupun fisik yang dibawa sejak lahir.
2. Memiliki fisik dan mental yang sehat, diharapkan sesuai cabang olahraga yang ditekuni.
3. Memiliki fungsi organ tubuh yang baik, seperti jantung, paru-paru, otot, dan saraf.
4. Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, dan *power*.
5. Memiliki inteligensi tinggi
6. Memiliki watak kompetitif, berkemauan keras, tabah, pemberani, dan semangat tinggi.
7. Gemar melakukan berbagai kegiatan olahraga.

2.2.2 Manfaat Identifikasi Bakat

Menurut Bompa menjelaskan bahwa penggunaan kriteria ilmiah dalam proses pengidentifikasian bakat memiliki beberapa keuntungan (Depdiknas, 2002: 4), yaitu :

1. Mengefektifkan waktu yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan menyeleksi calon atlet berbakat dalam olahraga tertentu.

2. Mengurangi volume kerja, energi, dan memilah tingkat bakat calon atlet bagi pelatih. Keefektifan latihan dapat tercapai terutama bagi calon atlet yang memiliki kemampuan tinggi.
3. Meningkatkan daya saing dalam mencapai tingkat prestasi yang maksimal.
4. Meningkatkan kepercayaan diri calon atlet, karena prestasi berkembang lebih pesat dibanding dengan atlet-atlet lain berusia sama yang tidak mengalami seleksi tersebut.
5. Mempermudah penerapan latihan secara tidak langsung.

Sedangkan menurut pendapat Bloomfield dkk, menjelaskan beberapa aspek-aspek positif dalam program pengidentifikasian bakat (Islahuzzaman, 2010: 64), yaitu :

1. Mengarahkan calon atlet ke cabang olahraga tertentu, yaitu dengan cara mengarahkan secara fisik dan psikologis pada cabang olahraga yang cocok.
2. Karena hakikat dari program tersebut, kesehatan fisik dan keselamatan calon atlet akan lebih terjaga.
3. Calon atlet yang biasa melakukan latihan dengan dispesialisasi, akan didukung dengan tim medis olahraga dan oleh ahli psikologi.
4. Calon atlet yang telah berakhir karirnya bisa mendapatkan pendidikan tambahan dengan kualitas yang baik dan mendapatkan pekerjaan yang berkaitan dengan cabang olahraga ditekuni.

2.2.3 Tahap Identifikasi Bakat

Suatu lembaga olahraga wajib memiliki program penyaringan yang optimal untuk menguji parameter calon atlet-atlet muda. Menurut Bloomfield dkk, menjelaskan ada dua tahap proses pengidentifikasian bakat yaitu *screening* pengidentifikasian bakat umum dan khusus (Depdiknas, 2002: 5). *Screening*

pengidentifikasian bakat umum, yaitu 1. (status kesehatan), 2.(faktor keturunan), 3. (rentang waktu dalam olahraga) dan 4. (kematangan). Sedangkan *screening* pengidentifikasian bakat khusus terkait dengan penyaringan kapasitas fisik, yaitu: 1. (bentuk tubuh), 2. (komposisi tubuh), 3. (proporsionalitas tubuh), 4. (kekuatan, *power*, kelentukan, kecepatan).

Adapun tahap pengidentifikasian bakat yang dikemukakan oleh (Tommy Soenyoto, 2017: 7), yaitu:

1. Tahap I

Mengidentifikasi anak-anak usia (11-15 tahun) dengan cara melakukan seleksi sederhana melalui para guru pendidikan jasmani atau pelatih klub yang bertugas untuk melakukan kegiatan identifikasi awal. Seleksi awal yang dilakukan yaitu :

- 1) Mengidentifikasi kemampuan berolahraga peserta didik.
- 2) Dukungan dan minat orang tua peserta didik terhadap olahraga.
- 3) Kesehatan jasmani dan rohani.

2. Tahap II

Tahap ini memiliki tujuan untuk mengetahui keberbakatan dan potensi peserta didik dalam cabang olahraga. Tes yang digunakan yaitu terdiri dari 10 butir tes untuk mengukur bentuk tubuh (antropometri) dan kemampuan fisik. Peserta didik yang mendapat hasil terbaik dan memenuhi kriteria akan direkomendasikan dan dibina di sekolah-sekolah melalui ekstrakurikuler atau klub olahraga.

3. Tahap III

Pada tahap terakhir ini, peserta didik yang telah diseleksi dan diidentifikasi selanjutnya akan mendapatkan pembinaan dalam

mengembangkan kemampuan dan keterampilan pada cabang olahraga yang ditekuninya. Peserta didik tersebut akan ditempatkan di pusat-pusat pembinaan dan pelatihan olahraga, antara lain: Klub olahraga tertentu, PPLP, PPOP, SKO dan lain-lain. Apabila masih memerlukan tes khusus maka akan diserahkan kepada para pelatih dan pakar olahraga prioritas masing-masing.

2.3 Hakikat Olahraga Angkat Besi

2.3.1 Sejarah Angkat Besi

Internasional Weightlifting Federation (IWF) merupakan induk olahraga Angkat Besi dunia yang diakui Komite Olimpiade Internasional (*Internasional Olympic Committee*/IOC). Sedangkan di Indonesia, Angkat Besi dibawah naungan PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Angkat Berat, dan Binaraga seluruh Indonesia) didirikan pada tahun 1940. Angkat Besi adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan dimana setiap atlet diwajibkan untuk unjuk kekuatan dalam mengangkat beban berat dengan jenis angkatan *snatch* dan *clean and jerk*. Sedangkan menurut Agusta dkk, menjelaskan bahwa Angkat Besi adalah cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan untuk mengangkat bahan dari besi (Pratama, 2019: 3).

Sejarah Angkat Besi dalam Skripsi (M. Rizky Chalalan, 2010: 4) Olahraga Angkat Besi sudah ada di pulau Jawa sejak tahun 1910-an khususnya di daerah Jawa Timur tepatnya di wilayah Surabaya. Cara bermain Angkat Besi pada zaman dahulu dilakukan diatas tanah dan belum mengenal peraturan permainan atau peraturan pertandingan Angkat Besi seperti sekarang. Cara bertanding pada saat itu dengan cara “adu kekuatan dengan gerakan dua tangan atau satu tangan mengangkat besi atau *barbell* yang sekarang kita sebut dengan jenis

angkatan. Pertandingan atau lomba adu kekuatan Angkat Besi tersebut diselenggarakan diatas tanah dan ditempat yang terbuka seperti tontonan sirkus dengan tujuan agar dapat dilihat masyarakat luas sekaligus menarik para peminat serta dalam rangka mempromosikan olahraga Angkat Besi.

Pada saat itu olahraga Angkat Besi hanya sebatas hobi atas dasar usaha kerjasama antar pribadi, kemudian mulai diubah dengan suatu perkumpulan sosial umum seperti: Tjing Nien Hui, Chung Hwa Kuo Yu Hue dan lain-lain. Dengan demikian usaha para perintis olahraga Angkat Besi Indonesia di Surabaya Jawa Timur sudah terorganisir secara resmi dan diakui oleh pemerintah Hindia Belanda pada saat itu. Perkembangan olahraga Angkat Besi pada saat itu juga diikuti oleh orang-orang yang ada di Jakarta (pada saat itu bernama Batavia). Dari tahun 1910-an sampai tahun 1935-an hanya 42 *lifter* dan tokoh pembina Angkat Besi yang diakui sebagai perintis olahraga Angkat Besi di Indonesia oleh para sesepuh dan pendiri PABBSI. Meningkatnya prestasi *lifter* secara cepat dibuktikan dengan tercatatnya dua *lifter* yang mencapai prestasi dunia sampai awal tahun 1938. Kedua *lifter* tersebut yaitu : Pouw Tek Siang dari Bandung dan Tjoei Boen Lie dari Surabaya. Perkumpulan Angkat Besi bernama H&S "*Health and Strength Association*" Bandung bersama rekan-rekan seperjuangan dari daerah lain membuat rencana untuk mengadakan rapat khusus di Semarang pada tanggal 25 Desember 1940 dan menghasilkan berdirinya JAWLA (*Java Amateur Weight Lifter Association*). JAWLA sebagai organisasi Angkat besi Indonesia mengadakan hubungan dengan *Federation International Halter Ophile Of Culturishe* (FIHC) yang berdiri tahun 1920 dan sekarang menjadi *IWF*. Pada kongres di Semarang itulah JAWLA berubah

menjadi *Indonesian Amateur Weight Lifter Association* (IAWLA) atau Persatuan Angkat Besi Seluruh Indonesia (PABSI).

Kejuaraan Angkat Besi nasional senior pertama kali direncanakan untuk diselenggarakan di Surabaya dibawah pimpinan komisaris teknik Ong Ping Hoo pada bulan Desember 1941, akan tetapi tidak jadi dilaksanakan karena pecahnya perang dunia kedua. JAWLA dibekukan dan ketua umumnya ditawan oleh pihak Jepang karena dianggap mempunyai hubungan erat dengan pihak konsulat Tiongkok di Jakarta. Setelah diperiksa beberapa minggu ketua JAWLA terbukti tidak mempunyai hubungan seperti yang dituduhkan kepadanya sehingga ia dibebaskan. Setelah dibebaskan ia kembali menghidupkan olahraga Angkat Besi meskipun JAWLA tetap dibekukan oleh pihak Jepang. Dengan tekad untuk mempertahankan dan mengembangkan olahraga Angkat Besi maka tetap berjalan dan berdiri organisasi "Persatuan Angkat Besi Seluruh Indonesia" (PABSI).

Menurut Depdiknas menjelaskan bahwa pada tempo dulu teknik dasar latihan Binaraga dijadikan sebagai latihan penunjang dalam latihan Angkat Besi, sehingga para *lifter* zaman dahulu pada umumnya memiliki otot seperti Binaraga (Rahmat Hermawan, 2012: 29). Demikian pula Angkat Berat, cabang olahraga tersebut memiliki karakteristik mengadu kekuatan untuk mengangkat beban dan berdasarkan istilah dalam bahasa Inggris disebut *Powerlifting* sedangkan Angkat Besi disebut dengan *Weightlifting*. Ketiga cabang olahraga tersebut, yakni Angkat Besi, Angkat Berat, dan Binaraga bernaung dibawah satu induk organisasi yang disebut PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Angkat Berat, dan Binaraga Seluruh Indonesia).

2.3.2 Jenis Angkatan

Dalam cabang olahraga angkat besi terdapat 2 jenis angkatan, yaitu *Snatch* dan *Clean & Jerk*. Lifter diberi kesempatan 3 kali mengangkat *barbell* sesuai dengan kemampuannya (Edwarsyah, Syampurma, & Yulifri, 2018: 12).

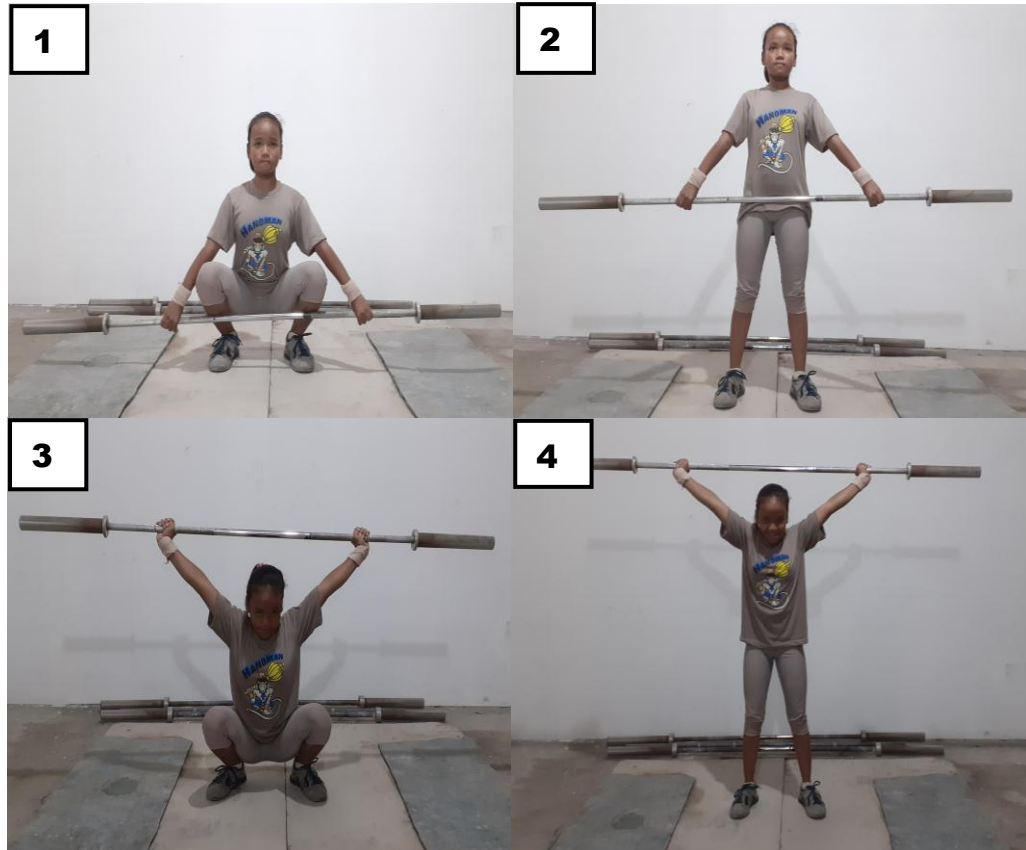
Dalam jurnal internasional menjelaskan bahwa "*Snatch-each movement methods generates force to move the barbell off the ground for successful operation. Snatch a one-step motion for raising the barbell to the final location. However, clean and jerk demands a two-step movement to raise the barbell to the final location. The first motion, takes the barbell from the floor, and known as clean, (pressure status) in the barbell interesting, for collarbone. The barbell has thrust overhead in the end locked-out location, and known as jerk*" yang artinya pada angkatan *Snatch* setiap metode gerakan menghasilkan kekuatan untuk memindahkan *barbell* dari bawah hingga angkatan berhasil. melakukan satu gerakan langsung untuk mengangkat *barbell* ke tahap akhir. Sedangkan, *clean* dan *jerk* melakukan dua gerakan untuk mengangkat *barbell* ke tahap akhir. Gerakan pertama, mengambil *barbell* dari lantai yang dikenal dengan *clean*, penekanan *barbell* yang diletakkan pada tulang selangka, kemudian *barbell* diangkat dan ditahan diatas kepala yang disebut dengan *jerk* (Rahma & Maisa'a Ali, 2018: 493).

Berikut penjelasan lebih detail jenis angkatan *Snatch* dan *Clean and Jerk*.

1. *Snatch*

Jenis angkatan *snatch* merupakan jenis angkatan langsung tanpa jeda, dengan mengangkat beban dari lantai tanpa menekuk siku sampai kedua tangan mengangkat beban (*barbell*) lurus diatas kepala hingga posisi

sempurna, kemudian tahan beberapa detik sampai juri atau wasit membunyikan bel tanda angkatan sah.



Gambar 2.2. Gerakan *Snatch*
Sumber: Dokumentasi peneliti hasil observasi

2. *Clean and Jerk*

Jenis angkatan *clean and jerk* merupakan jenis angkatan yang menggunakan dua tahap. Tahap pertama, mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Tahap kedua, beban masih dibatas dada dengan posisi berdiri, kemudian atlet mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus diatas kepala dengan posisi berdiri sempurna, tahan beberapa detik hingga juri atau wasit membunyikan bel tanda angkatan sah.



Gambar 2.2. Gerakan *Clean and Jerk*
Sumber: Dokumentasi peneliti hasil observasi

2.3.3 Identifikasi Bakat Angkat Besi

Adapun tes untuk mengidentifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi untuk anak usia dini yaitu sebagai berikut :

1. Tes Antropometri

Antropometri merupakan pengetahuan mengenai dimensi tubuh manusia dan karakteristik khusus lain dari tubuh yang relevan dengan perancangan alat-alat atau benda yang digunakan manusia. Menurut Indrianti antropometri berasal dari dua kata Yunani *anthropos* yang berarti manusia dan *metros* yang berarti ukuran. Jadi dapat disimpulkan bahwa antropometri yaitu bentuk ukuran dari tubuh (Iskandar et al., 2018: 150). Tes antropometri yang diukur pada penelitian ini sebanyak 7 tes yaitu: 1) Tinggi Badan, 2) Berat Badan, 3) Tinggi Duduk, 4) Panjang Tungkai, 5) Rentang Lengan, 6) Panjang Telapak Tangan, dan 7) Lebar Telapak Tangan

2. Tes Pengukuran Fisik

Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam olahraga prestasi karena merupakan aspek utama yang berdampak langsung terhadap performa atlet. Menurut Sarumpaet menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada waktu tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Kondisi seluruh komponen fisik dapat diketahui melalui pengukuran yang dilakukan melalui tes-tes fisik tertentu sesuai dengan prioritas dan keperluan yang dibutuhkan (Iskandar et al., 2018: 150).

Proses pengukuran fisik perlu dilakukan dalam identifikasi bakat untuk mengetahui performa atlet tersebut yang selanjutnya bisa diberi evaluasi. Tes pengukuran fisik yang dilakukan untuk mengidentifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi yaitu sebagai berikut: 1) Tes *Sit and Reach*, 2) Tes Lari *Sprint 20m*, 3) Tes *Vertical Jump*, 4) Tes *Shocken Belakang*, 5) Tes *Hold Grip*, 6) Tes *Squat satu kaki*, dan 7) Tes *Plank*

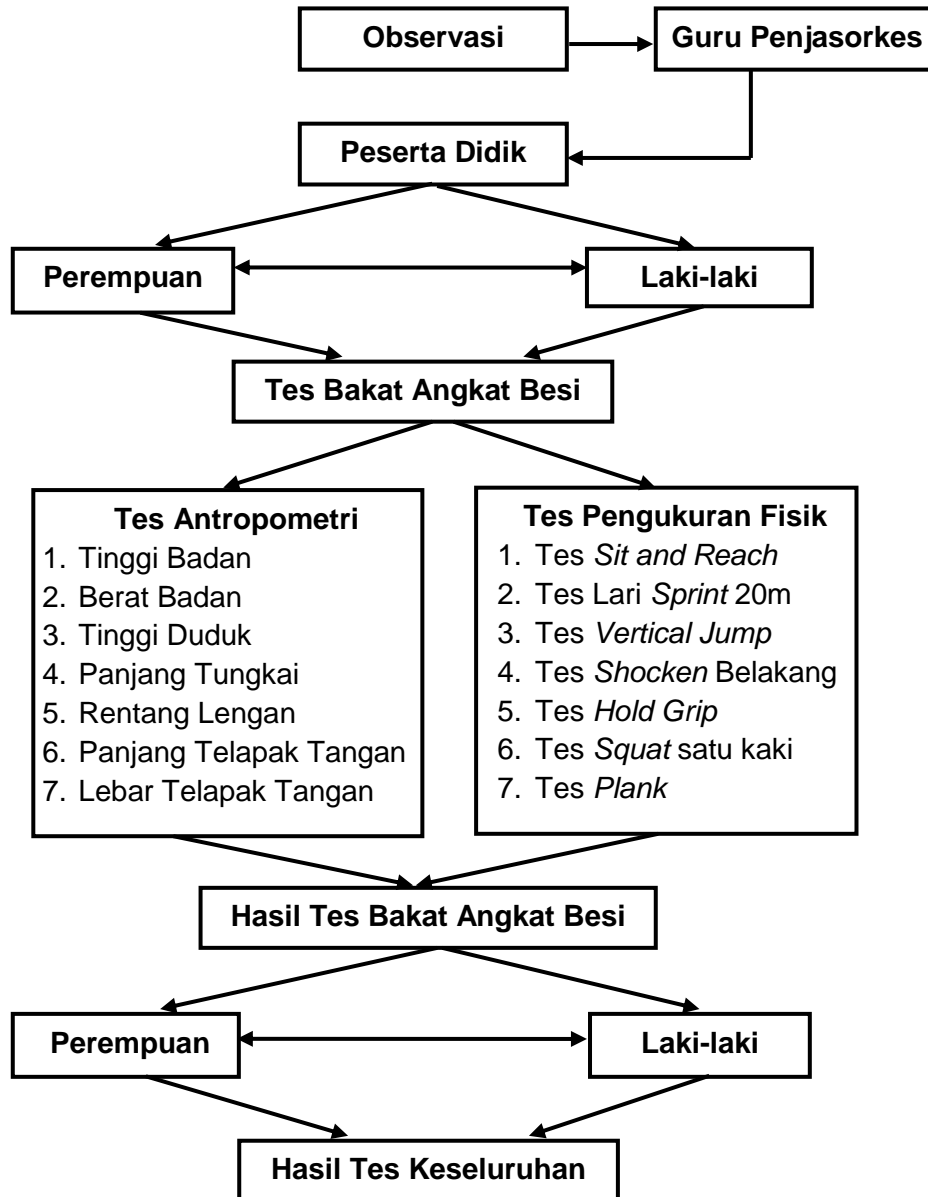
Komponen tes parameter fisik cabang olahraga Angkat Besi dikembangkan berdasarkan kajian referensi dari pakar-pakar olahraga dan jurnal terkait serta diskusi dengan Pengurus Besar/PB. PABBSI dengan tuntutan kebugaran fisik cabang olahraga Angkat Besi. Indikator pengukuran Antropometri dan kemampuan fisik yang diperlukan adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Faktor, Bentuk Tes dan Parameter Tes Bakat Angkat Besi

No	Faktor	Bentuk Tes	Parameter
1.	Bentuk dan Ukuran Tubuh (Antropometri)	1) Tinggi Badan	1. Sentimeter
		2) Berat Badan	2. Kilogram
		3) Tinggi Duduk	3. Sentimeter
		4) Panjang Tungkai	4. Sentimeter
		5) Rentang Lengan	5. Sentimeter
		6) Panjang Telapak Tangan	6. Sentimeter
		7) Lebar Telapak Tangan	7. Sentimeter
2.	Kemampuan Jasmani Terdiri dari: Kelenturan, Kecepatan -Power (Daya Ledak) -Kekuatan	1) Tes <i>Sit and Reach</i>	1. Sentimeter
		2) Tes Lari 20m	2. Detik
		3) Tes Loncat Tegak	3. Meter
		4) Tes <i>Shocken</i> belakang 1kg	4. Meter
		5) Tes <i>Hold Grip</i>	5. Detik
		6) Tes <i>Squat</i> 1 kaki	6. Detik
		7) Tes <i>Plank</i>	7. Detik

Sumber: KEMENPORA (Iskandar et al., 2018: 149), *Panduan Pemanduan Bakat Olahraga*

2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2.3. Kerangka Berfikir Penelitian Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan cara yang digunakan peneliti guna mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2006: 160). Metode penelitian adalah usaha yang digunakan untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran dari pengetahuan dengan cara-cara ilmiah. Dalam penyusunan penelitian perlu memperhatikan hal-hal, yaitu metode yang digunakan harus sesuai dengan objek dan tujuan penelitian yang ingin dicapai, sehingga penelitian dapat berjalan secara sistematis.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis pendekatan kuantitatif. Menurut Creswell mengemukakan bahwa, *“quantitative research is an approach for testing objective theories by examining the relationship among variables. These variables, in turn, can be measured, typically on instruments, so that numbered data can be analyzed using statistical procedures”* artinya Penelitian kuantitatif adalah pendekatan untuk menguji teori objektif dengan memeriksa hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini, dapat diukur dalam instrumen, sehingga data bernomor dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik (Wahidmurni, 2017: 3). Menurut pendapat lain pendekatan kuantitatif menekankan analisis pada data-data yang bersifat numerikal (angka) dan diolah menggunakan metode statistika (Azwar, 2001: 5).

3.1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan peneliti yaitu deskriptif persentase. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis dan akurat mengenai fakta serta karakteristik dari populasi atau bidang tertentu. Peneliti ingin berusaha menggambarkan kejadian atau fenomena yang didapat dari objek yang diteliti (Azwar, 2001: 7).

Data yang didapat bersifat deskriptif, sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, menguji hipotesis maupun mempelajari implikasi. Penyajian hasil analisis penelitian deskriptif berupa frekuensi dan persentase, dengan menggunakan tabel frekuensi dan tabel untuk memberikan kejelasan serta pemahaman terhadap data yang disajikan (Azwar, 2001: 126).

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yaitu suatu objek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006: 118). Menurut pendapat lain mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diperoleh informasi tentang hal tersebut sehingga dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015: 63).

Variabel dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga pada penelitian ini tidak terkait variabel terikat dan variabel bebas. Variabel yang digunakan pada penelitian ini akan dideskripsikan sebagai hasil dari penelitian. Adapun variabel pada penelitian ini, diantaranya:

1. Variabel tes pengukuran Antropometri peserta didik terhadap bakat cabang olahraga Angkat Besi, diantaranya: tinggi badan, berat badan, tinggi duduk,

panjang tungkai, rentang lengan, panjang telapak tangan, lebar telapak tangan.

2. Variabel tes pengukuran fisik peserta didik terhadap cabang olahraga Angkat Besi, diantaranya: tes *sit and reach*, tes lari *sprint 20m*, tes *vertical jump*, tes *shocken* belakang, tes *hold grip*, tes *squat 1 kaki*, tes *plank*.

3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

definisi operasional variabel adalah seperangkat petunjuk yang lengkap mengenai hal yang harus diamati dan mengukur suatu variabel atau konsep untuk menguji kesempurnaan. Definisi operasional ditemukan item-item yang dituangkan dalam instrumen penelitian . Variabel pada penelitian ini akan dideskripsikan sebagai hasil dari penelitian diantaranya tes antropometri dan tes pengukuran.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Menurut Maksu menjelaskan bahwa Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan nantinya akan dikenai generalisasi (Permadi & Syam, 2016: 70). Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Menurut pendapat lain populasi didefinisikan sebagai sekumpulan subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2001: 77). Populasi peserta didik keseluruhan di SD Negeri 3 Kedungrejo dengan kategori usia 10-12 tahun berjumlah 43 peserta didik.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang diteliti. Dari penjelasan tersebut, sampel adalah jumlah populasi atau perwakilan yang banyaknya kurang dari jumlah populasi secara keseluruhan (Arikunto, 2006: 131).

Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling*. Menurut Sugiyono teknik *total sampling* adalah teknik penentuan sampel yang digunakan apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian (Sonjaya, 2015: 60). Menurut Arikunto Menyatakan bahwa apabila subjek kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi akan tetapi jika jumlah subjek lebih besar dari 100, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% bergantung pada jumlah sampel yang diteliti (Rahmi Fenita Sari, 2017: 6).

Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu peserta didik dengan kategori usia 10-12 tahun. Total sampel berjumlah 43 peserta didik, yang terdiri dari 22 perempuan dan 21 laki-laki.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode pengumpulan data merupakan suatu teknik yang digunakan atau ditempuh oleh peneliti untuk memperoleh data secara empiris. Data mempunyai kedudukan penting karena merupakan penggambaran variabel yang diteliti (Sugiyono, 2015: 2). Untuk memperoleh data yang dikehendaki sesuai dengan penelitian kuantitatif, maka peneliti menggunakan metode sebagai berikut:

3.4.1 Observasi

Menurut Sutrisno Hadi observasi adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses tersebut tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Pengumpulan data dengan metode observasi dilakukan apabila penelitian berhubungan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan apabila responden jumlahnya tidak terlalu besar (Sugiyono, 2015: 196). Metode observasi dalam penelitian ini adalah dengan cara melakukan wawancara pada Guru Penjasorkes di SD Negeri 3 Kedungrejo, Kabupaten Grobogan.

3.4.2 Tes Pengukuran

Tes menurut Nurhasan merupakan suatu alat pengukuran terencana yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif tentang suatu hal. Sedangkan pengukuran menurut Scot adalah suatu proses pengumpulan data atau informasi dari objek tertentu. Dua hal yang tidak dapat dipisahkan, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur yang disebut dengan tes (Ardyansyah Arief Budi Utomo, 2018: 53).

Tes pengukuran di bidang olahraga merupakan ilmu dan teknologi yang dikembangkan dalam dunia keolahragaan guna mengevaluasi performa atlet yang kemudian dapat dilakukan *treatment* atau perlakuan tertentu untuk mengidentifikasi bakat.

Tes pengukuran yang dilakukan untuk mengidentifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Pengukuran Antropometri (bentuk dan ukuran tubuh): Tinggi Badan , Berat Badan, Tinggi Duduk, Panjang Tungkai, Rentang Tangan , Panjang Telapak Tangan (Ujung Telapak Tangan sd ujung jari tengah), Lebar Telapak Tangan (ujung jempol s.d. ujung kelingking).
2. Pengukuran Fisik: Tes *Sit and Reach*, Tes Lari 20m, Tes *Vertical Jump* (Loncat Tegak), Tes *shocken* belakang, Tes *Hold Grip*, Tes *Squat* 1 kaki , Tes *Plank*.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan mendapatkan hasil lebih baik sehingga lebih mudah untuk diolah (Arikunto, 2006: 160).

Validitas sangat erat berkaitan dengan tujuan pengukuran. Oleh karena itu suatu tes atau instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Instrumen yang digunakan Dalam penelitian identifikasi bakat kategori anak usia 10-12 tahun ini sesuai dengan buku panduan identifikasi bakat Angkat Besi oleh KEMENPORA, instrument tersebut diantaranya:

1. Pengukuran Antropometri

1) Tinggi Badan

(1) Tujuan

Untuk mengetahui tinggi badan, mengetahui ukuran tubuh dan panjang rangka. Tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai ke ujung kepala (*vertex*).

(2) Perlengkapan

(1))Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm.

(2))Sebaiknya dinding tidak mengandung papan yang mudah mengerut.

(3))Apabila menggunakan pita pengukur, dipersiapkan pula segi tiga siku-siku.

(4))Permukaan lantai yang dipergunakan harus rata dan padat.

(3) Prosedur

(1))Tester berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menekan pada stadiometer atau pita pengukur.

(2))Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha).

(3))Dengan berhati-hati tester menempatkan kepala tester di belakang telinga agar tegak agar tubuh terentang secara penuh.

(4))Pandangan tester lurus ke depan sambil menarik napas panjang dan berdiri tegak.

(5))Upayakan tumit tester tidak terangkat (jinjit).

(6))Apabila pengukuran menggunakan stadiometer/pita pengukur, turunkan *platformnya* sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala.

Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segi tiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala

(4) Penilaian

Catatlah tinggi badan dalam posisi berdiri tersebut dengan ketelitian 0,01 cm.

2) Berat Badan

(1) Tujuan

Mengetahui berat badan.

(2) Perlengkapan

(1))Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata.

(2))Skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar.

(3) Prosedur

(1))Tester tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian renang atau pakaian yang ringan (seperti *T-shirt* dan celana pendek/*skirt*).

(2))Alat penimbang disetel pada angka nol.

(3))Tester berdiri tegak dengan berat tubuh terdistribusi secara merata di bagian tengah alat penimbang.

(4) Penilaian

Catatlah berat badan tester hingga ukuran 0,01 kilogram yang terdekat.



Gambar 3.1 Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan
 Sumber: (KEMENPORA, 2016: 3), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{Berat}{Tinggi \times Tinggi}$$

Indeks Massa Tubuh adalah rasio berat dan tinggi badan, sering digunakan di lapangan. IMT mengukur komposisi tubuh yang dapat dihitung dengan rumus :

Berat badan dalam kilogram dan tinggi badan dalam meter misalnya seseorang berat badannya 61kg dan tinggi badannya 162 sentimeter (1,62 m), maka:

$$IMT = \frac{61}{1,62 \times 1,62} = \frac{61}{2,6244} = 23,24$$

Tabel 3.1 Parameter IMT (Indeks Massa Tubuh)

Perempuan dan Laki-laki	
Skor	Kategori
<19	<i>Underweight</i>
19 – 25	Ideal
25 – 29	<i>Overweight</i>
> 29	Obesitas

Sumber: (KEMENPORA 2016: 3), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

3) Tinggi Duduk

(1) Tujuan

Untuk mengukur panjang badan bagian atas yang meliputi togok, leher, dan kepala.

(2) Perlengkapan

(1)) Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di permukaan tempat duduk sampai bagian atas kepala, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm

(2)) Permukaan lantai yang dipergunakan harus rata dan padat.

(3) Prosedur

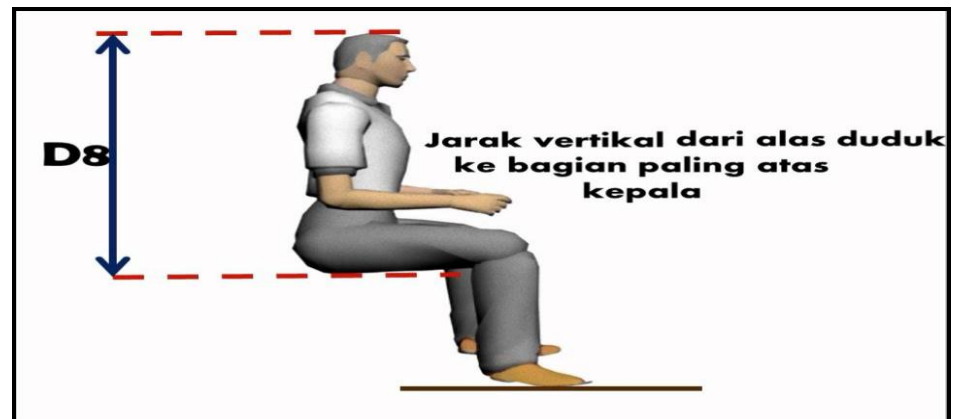
(1)) Tester duduk tegap menghadap kedepan, bahu dan lengan bagian atas santai, lengan bawah dan kedua tangan dijulurkan kedepan secara horizontal dengan telapak tangan saling berhadapan

(2)) Kedua paha sejajar, lutut lurus atau ditekuk 90° dengan kaki segaris dengan paha.

(3)) Ukur jarak vertikal antara permukaan tempat duduk dan bagian atas kepala dengan stadiometer atau pita pengukur.

(4) Penilaian

Catatlah tinggi badan dalam posisi berdiri tersebut dengan ketelitian 0,01 cm.



Gambar 3.2 Pengukuran Tinggi Duduk
 Sumber: <https://antropometriindonesia.org>

Tabel 3.2 Parameter Tinggi duduk

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
>81.7	Baik Sekali	>81.22	Baik Sekali
81.70 - 75.22	Baik	81.22 - 74.75	Baik
75.22 - 68.75	Cukup	74.75 - 68.28	Cukup
68.75 - 62.27	Kurang	68.28 - 61.80	Kurang
<62.27	Kurang Sekali	<61.80	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 4), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

4) Panjang Tungkai

(1) Tujuan

Tes ini untuk mengukur panjang tungkai

(2) Perlengkapan

(1)) Meteran baja/ pita pengukur

(2)) Alat tulis

(3) Prosedur

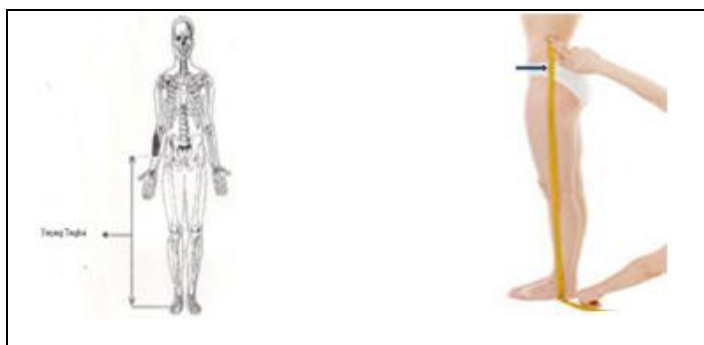
(1)) Tester berdiri tegak diatas lantai yang rata

(2)) Tester meraba bagian tulang yang terluar di sebelah lateral pada paha (pada *trochanter mayor*), dan bila paha di ayunkan anterior

maupun ke posterior nampak menonjol (*trochanter mayor* bergerak)

(4) Penilaian

Tester meletakkan meteran tepat pada titik *trochanter mayor* lalu tarik meteran sampai kaki bagian terbawah (telapak kaki) sampai dengan ketelitian 0,1 meter.



Gambar 3.3 Prosedur Pengukuran Panjang Tungkai
Sumber: (KEMENPORA 2016: 6), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Tabel 3.3 Parameter Panjang Tungkai

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
<57.92	Baik Sekali	<59.31	Baik Sekali
57.92 - 64.14	Baik	59.31 - 65.54	Baik
64.14 - 70.35	Cukup	65.54 - 71.77	Cukup
70.35 - 76.56	Kurang	71.77 - 78	Kurang
>76.56	Kurang Sekali	>78	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 6), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

5) Rentang Lengan

(1) Tujuan

Rentang lengan adalah jarak horizontal antara ujung jari tengah dengan lengan terentang secara menyamping setinggi bahu. Rentang lengan meliputi lebar kedua bahu dan panjang anggota badan bagian atas (tangan).

(2) Perlengkapan

(1))Pita pengukur (setidaknya sepanjang 3 meter dengan tingkat ketelitian hingga mencapai 0,01 cm) yang ditempatkan secara horizontal pada dinding kira-kira setinggi 1,5 meter di atas permukaan tanah.

(2))Sudut dinding sebaiknya digunakan sebagai titik nol.

(3))Penggaris.

(3) Prosedur

(1))Tester berdiri tegak dengan punggung menempel pada dinding, kedua kaki rapat; sedangkan tumit, pantat dan kedua bahu menyentuh dinding.

(2))Kedua lengan terentang menyamping setinggi pahu (secara horizontal) dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.

(3))Ujung jari tengah (tangan kiri dan kanan) menyatu dengan ujung pita pengukur. Apabila tester memiliki postur tubuh yang tinggi atau pendek, maka lengan tester berada di sebelah atas atau bawah pita pengukur. Oleh karena itu, kedua lengan direntangkan dalam posisi horizontal dan gunakan mistar penggaris untuk menggaris ujung (akhir) dari ujung jari ke atas atau ke bawah hingga memotong pita pengukur.

(4) Ukurlah jarak antara ujung jari tengah lengan yang lain yang direntangkan ke samping.

(4) Penilaian

Catatlah rentang lengan hingga ukuran 0,01 cm terdekat



Gambar 3.4 Pelaksanaan Pengukuran Rentang Lengan
Sumber: (KEMENPORA 2016: 5), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Tabel 3.4 Parameter Rentang Lengan

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
<122.86	Baik Sekali	<122.19	Baik Sekali
122.86 - 134.32	Baik	122.19 - 134.47	Baik
134.32 - 146.79	Cukup	134.47 - 146.75	Cukup
146.79 - 159.26	Kurang	146.75 - 159.03	Kurang
>159.26	Kurang Sekali	>159.03	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 5), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

5) Panjang Telapak Tangan

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui panjang telapak tangan.

(2) Perlengkapan

Meteran baja/ pita pengukur dan alat tulis

(3) Prosedur

- (1)) Tahan tangan kanan anda di udara seolah-olah hendak melambatkan tangan ujung jari menunjuk kearah langit-langit.
- (2)) Ambil meteran baja/ pita pengukur, letakkan meteran baja ke ujung jari tengah
- (3)) Ukurlah panjang jari tengah ke dasar telapak tangan

(4) Penilaian

Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan sentimeter.



Gambar 3.5 Pengukuran Panjang Telapak Tangan
 Sumber: (KEMENPORA 2016: 7), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Tabel 3.5 Parameter Panjang Telapak Tangan

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
>17.55	Baik Sekali	>17	Baik Sekali
16.64 - 17.55	Baik	16.21 - 17	Baik
15.73 - 16.64	Cukup	15.42 - 16.21	Cukup
14.82 - 15.73	Kurang	14.63 - 15.42	Kurang
<14.82	Kurang Sekali	<14.63	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016 :7), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

6) Lebar Telapak Tangan

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui lebar telapak tangan

(2) Perlengkapan

(1)) Meteran baja/ pita pengukur

(2)) Alat tulis

(3) Prosedur

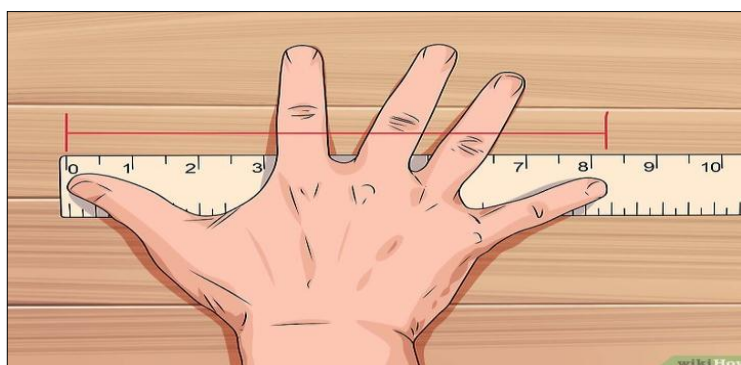
(1)) Tahan telapak tangan bentangkan secara maksimal.

(2)) Ambil meteran baja, letakkan meteran baja ke ujung ibu jari sampai dengan kelingking

(3)) Ukurlah panjang dari ujung ibu jari sampai dengan kelingking

(4) Penilaian

Skor dicatat sebagai skor dalam sentimeter.



Gambar 3.6 Pengukuran Lebar Telapak Tangan

Sumber: <https://id.wikihow.com/Mengetahui-Ukuran-Tangan>

Tabel 3.6 Parameter Lebar Telapak Tangan

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
>19.2	Baik Sekali	>18.5	Baik Sekali
17.6 - 19.2	Baik	17.3 - 18.5	Baik
16 - 17.6	Cukup	16.4 - 17.3	Cukup
14.5 - 16	Kurang	15.5 - 16.4	Kurang
<14.5	Kurang Sekali	<15.5	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 8), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

2. Tes Pengukuran Fisik

1) Tes *Sit and Reach*

(1) Tujuan

Tes *Sit and Reach* adalah tes pengukuran fisik yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan kelentukan atau fleksibilitas batang tubuh/togok dan sendi panggul.

(2) Perlengkapan

(1) Fexiometer

(3) Prosedur

(1) Peserta duduk dengan kaki lurus menyentuh balok tes dan tidak memakai alas kaki.

(2) Lutut bagian belakang lurus dan tidak boleh dtekuk

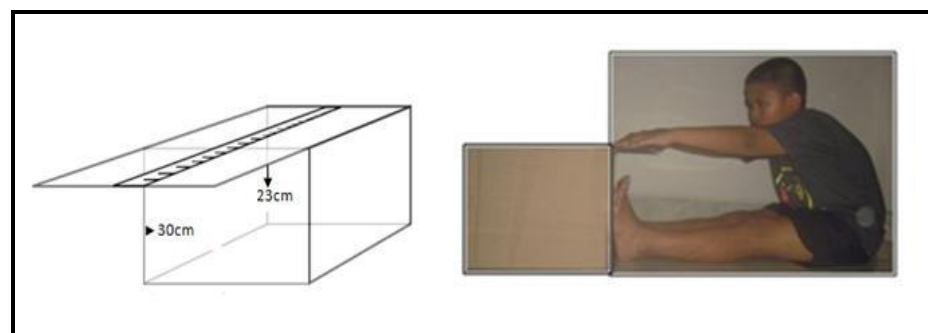
(3) Pelan-pelan bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus, ujung jari dari kedua tangan menyentuh mistar skala/pengukur.

(4) Tangan yang mendorong harus selalu menempel di alat tes

(5) Dilakukan 2x diambil hasil tes yang terbaik

(4) Penilaian

(1) Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor jangkauan terjauh dalam satuan sentimeter.



Gambar 3.7 Pelaksanaan Tes *Sit and Reach*

Sumber: (KEMENPORA 2016: 9), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Tabel 3.7 Parameter *Sit and Reach*

Perempuan		Laki-laki	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
>16	Baik Sekali	>16.5	Baik Sekali
14.5 - 15.99	Baik	14.5 - 16.49	Baik
12 - 14.49	Cukup	12.5 - 14.49	Cukup
10.5 - 11.99	Kurang	12 - 12.49	Kurang
<10.49	Kurang Sekali	<11.99	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 9), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

2) Tes Lari 20m

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kecepatan dari atlet.

(2) Perlengkapan

Stopwatch dan Lintasan

(3) Prosedur

(1)) Tester berdiri (*standing start*) di belakang garis "*start*".

(2)) Aba-aba dari bendera starter dan/atau suara "yaa", tester lari secepat mungkin sampai melewati garis "*finish*".

(3)) Tester berdiri (*standing start*) di belakang garis "*start*".

Aba-aba dari bendera starter dan/atau suara "yaa", tester lari secepat mungkin sampai melewati garis "*finish*".

(4)) *Timer* hanya mengukur satu tester.

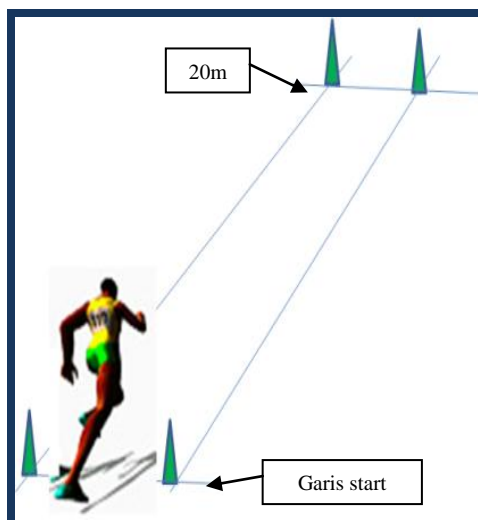
(5)) Tester dapat melakukan 2 pengulangan.

(4) Penilaian

Cara pengukuran atau pengambilan waktu dilakukan dengan ketentuan :

(1)) Waktu berjalan (*start*) saat tester bergerak (gerakan awal anggota badan) dan waktu berhenti setelah togok tester melewati garis akhir.

- (2) Jika dilakukan 2 kali pengulangan, diambil waktu terbaik (dalam 0.01 detik)



Gambar 3.8 Pelaksanaan Tes Lari 20m

Sumber: (KEMENPORA 2016: 11), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Tabel 3.8 Parameter Tes Lari 20m

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
< 3.73	Baik Sekali	< 3.86	Baik Sekali
3.74 - 3.87	Baik	3.87 - 4.00	Baik
3.88 - 4.01	Cukup	4.01 - 4.14	Cukup
4.02 - 4.15	Kurang	4.15 - 4.28	Kurang
> 4.16	Kurang Sekali	> 4.29	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 11), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

3) Tes *Vertical Jump* (Loncat tegak)

(1) Tujuan

Mengukur kemampuan untuk melompat dalam arah vertikal.

(2) Perlengkapan

(1) Kapur bubuk (bubuk bedak atau tepung)

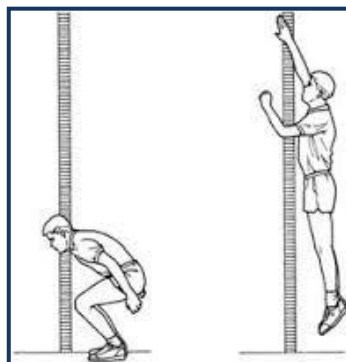
(2) Papan ditempel pada dinding dengan ketinggian 150 hingga 350cm

(3) Prosedur

- (1)) Tester memasukkan ujung jari yang digunakan untuk menjangkau ke dalam kapur bubuk.
- (2)) Tester berdiri dengan tangan meraih ke atas papan, kemudian menyentuh papan dengan ujung jari tengah pada titik tertinggi yang dapat dicapai.
- (3)) Kedua telapak kaki harus menginjak rata dengan lantai.
- (4)) Catatlah posisi tanda raihan ujung jari tangan sampai 0,5 cm.
- (5)) Tester bersiap untuk melakukan lompat vertikal dengan posisi badan di samping posisi papan pengukur. Tester dapat memilih kerendahan tertentu dari posisi jongkok. Tester diperkenankan mengayunkan lengan untuk membantu momentum loncatan.
- (6)) Tester kemudian meloncat ke atas untuk menyentuh dinding pada titik ketinggian yang mampu dicapai dengan lengan sebelah dalam terentang ke arah papan pengukur.
- (7)) Tester diperbolehkan melakukan loncatan sebanyak dua kali.

(4) Penilaian

- (1)) Catatlah ketinggian yang dapat dicapai pada 0,5 cm terdekat.
- (2)) Catatlah ketinggian yang dapat dicapai pada loncatan yang paling tinggi.
- (3)) Kurangkan tinggi jangkauan dengan tinggi loncatan dalam hitungan sentimeter.



Gambar 3.9 Pelaksanaan *Vertical Jump*

Sumber: (KEMENPORA 2016: 10), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Tabel 3.9 Parameter *Vertical Jump*

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
> 46	Baik Sekali	> 42	Baik Sekali
38 – 46	Baik	34 - 42	Baik
31 – 38	Cukup	28 - 34	Cukup
24 – 31	Kurang	21 - 28	Kurang
< 24	Kurang Sekali	< 21	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 10), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

4) Tes *Shocken* Belakang

(1) Tujuan

Mengukur *power* otot lengan.

(2) Perlengkapan

- (1)) *Medicine Ball* 1kg
- (2)) Lapangan rata dan boleh berumput
- (3)) *Roll* meter
- (4)) Alat-alat tulis

(3) Prosedur

- (1)) Tester berdiri membelakangi garis pembatas dan kedua lutut ditekuk
- (2)) *Medicine ball* digenggam dengan kedua tangan
- (3)) Sikap badan jongkok sebagai awalan persiapan lemparan. Tester

melakukan gerakan secara simultan mengayun lengan kebelakang dalam gerakan melempar kearah depan.

- (4) Gerakan awal dilakukan dari bawah dengan kedua lengan lurus.
 (5) *Medicine ball* bergerak dari bawah ke arah atas lepaskan dari atas kepala dengan sekuat tenaga.

(4) Penilaian

- 1) Hasil lemparan diukur dari batas garis awalan berdiri sampai dengan posisi jatuhnya bagian peluru yang terdekat dengan arah lemparan.
 2) Jarak diukur berdasarkan ukuran meter dengan ketelitian seperseratus meter (contoh : 8,35 m)



Gambar 3.10 Prosedur Pelaksanaan *Tes Shocken* Belakang
 Sumber: (KEMENPORA 2016: 12), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Tabel 3.10 Parameter *Tes Shocken* Belakang

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
> 6.86	Baik Sekali	> 5.24	Baik Sekali
5.11 - 6.86	Baik	4.03 - 5.24	Baik
3.37 - 5.11	Cukup	2.83 - 4.03	Cukup
1.63 - 3.37	Kurang	1.62 - 2.83	Kurang
< 1.63	Kurang Sekali	< 1.62	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 12), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

5) Tes *Hold Grip*

(1) Tujuan

Tes ini untuk mengukur kekuatan jari tangan pada saat menggenggam.

(2) Perlengkapan

(1)) Palang tunggal

(2)) *Stopwatch*

(3)) Alat tulis

(3) Prosedur

(1)) Tester berdiri di bawah palang tunggal kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu.

(2)) Tester menggantung pada palang dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan dan kedua lutut diangkat.

(4) Penilaian

Nilai dihitung dari waktu lamanya bertahan pada saat tangan menggenggam palang dan posisi badan menggantung.



Gambar 3.11 Pelaksanaan Tes *Hold Grip*
Sumber: <http://kemenpora.go.id/index/preview/olahraga/11914>

Tabel 3.11 Parameter Tes *Hold Grip*

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
> 60	Baik Sekali	> 60	Baik Sekali
43 – 60	Baik	42.33 – 60	Baik
26.5 – 43	Cukup	24.66 - 42.33	Cukup
9 - 26.5	Kurang	7 - 24.66	Kurang
< 9	Kurang Sekali	< 7	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 15), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

6) *Squat* 1 Kaki

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui masing-masing kekuatan dan keseimbangan otot kaki kiri dan kanan.

(2) Perlengkapan

(1)) Tempat rata

(2)) *Stopwatch*

(3) Prosedur

(1)) Siap berdiri tangan kanan & kiri masing-masing lurus ke depan.

(2)) Setelah aba-aba “yaa” bertumpu dengan salah satu kaki misal, kaki kanan bertumpu kaki lainnya (kiri) lurus ke depan.

(3)) Gerakan kaki tumpu didorong/ditekuk (jongkok 1 kaki membentuk sudut siku²) kemudian kembali ke posisi berdiri satu kaki.

(4)) Lakukan gerakan berulang kali sampai maksimal.

(5)) Setelah istirahat 2-3 menit lakukan gerakan yang sama dengan kaki yang sebaliknya.

(6) Penilaian

Catat hasil berapa kali atlet bisa melakukan gerakan kaki kanan dan berapa kali kemampuan kaki kiri.



Gambar 3.12 Pelaksanaan Tes *Squat* 1 Kaki Lurus Ke Depan
Sumber: KEMENPORA (2016: 13), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Tabel 3.12 Parameter Tes *Squat* 1 Kaki

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
> 13	Baik Sekali	> 12	Baik Sekali
9 – 13	Baik	8 - 12	Baik
4 – 9	Cukup	4 - 8	Cukup
0 – 4	Kurang	0 - 4	Kurang
< 0	Kurang Sekali	< 0	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 13), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

7) Tes *Plank*

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan keseluruhan tubuh seseorang.

(2) Perlengkapan

(1))Tempat bersih

(2))Lapangan atau lantai

(3))Matras

(4)) *Stopwatch*

(3) Prosedur

- (1)) Turun di lantai dalam posisi cenderung mirip seperti *push-up*.
- (2)) Tekuk lengan 90 derajat sehingga siku bertumpu di lantai langsung di bawah bahu.
- (3)) Kaki lurus merapat sehingga titik tumpu tubuh yang kontak di lantai selain siku ada pada ujung jari kaki yang rapat.
- (4)) Selama tes pinggul dan dada tetap tinggi, yang memaksa otot utama untuk aktif.
- (5)) Saat posisi stabil, saat itu *plank* ditahan selama 60 detik dan ada seseorang untuk mengamati setiap penyimpangan dari posisi awal.
- (6)) Termasuk penyimpangan seperti menurunkan atau mengangkat.

(4) Penilaian

Catat waktu lamanya atlet bertahan.



Sumber: (KEMENPORA 2016: 14), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

Tabel 3.13 Parameter Tes *Plank*

Laki-laki		Perempuan	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
> 51.43	Baik Sekali	> 51.43	Baik Sekali
42.86 - 51.43	Baik	42.86 - 51.43	Baik
25.71 - 42.86	Cukup	25.71 - 42.86	Cukup
17.14 - 25.71	Kurang	17.14 - 25.71	Kurang
< 17.14	Kurang Sekali	< 17.14	Kurang Sekali

Sumber: (KEMENPORA 2016: 14), *Pemanduan dan Pengembangan Angkat Besi*

3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Terdapat faktor yang mempengaruhi penelitian. Untuk menghindari kemungkinan adanya kesalahan dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa faktor dan usaha dalam upaya menghindari hal tersebut.

3.6.1 Faktor Kemampuan

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Untuk mendapatkan hasil tes yang optimal peserta tes harus terlebih dahulu paham akan tes yang akan dilakukan. Peneliti harus menjelaskan urutan tes secara runtut dan jelas agar tidak terjadi kesalahan pemahaman dari peneliti dan peserta tes.

3.6.2 Faktor Penguji

Kemampuan penguji dalam penelitian tes sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan dan hasil yang dicapai. Oleh karena itu, dalam melakukan evaluasi atau penelitian, kemampuan dan pemahaman penguji sangat penting terhadap prosedur tes dan pengukuran tersebut. Tes identifikasi bakat pada penelitian ini diuji oleh tim yang berjumlah 7 orang yang merupakan mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan dengan nama sebagai berikut: Agustinus Sunarno, Adi Wijayanto, Ahmad Sirodjul, Siti Maryam, Ahmad Imron Hanafi, , Evi Tri Ristiyanti, dan peneliti sendiri. Setiap penguji bertanggung jawab atas 2 jenis tes identifikasi bakat, berikut tugas masing-masing penguji: Evi bertugas untuk mengukur tinggi badan dan berat badan, Agustinus bertugas mengukur tinggi duduk dan panjang tungkai, Hanafi bertugas mengukur rentang lengan dan lebar telapak tangan, Sirodjul bertugas mengukur panjang telapak tangan dan *sit and reach*, Adi bertugas

menguji tes *hold grip* dan *hoover*, Maryam bertugas menguji tes *sprint* dan *vertical jump*, Peneliti bertugas menguji tes *squad* 1 kaki dan *shocken* belakang.

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian teknik menganalisis data merupakan langkah yang kritis. Data yang diambil atau didapat dari hasil tes dan pengamatan diolah lebih lanjut agar mendapatkan keterangan yang mudah dipahami. Hasil tes dan pengamatan diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 22 dengan menggunakan analisis persentase berdasarkan pedoman parameter pada setiap tesnya. Analisis data dilakukan dengan mengelompokkan data hasil tes berdasarkan jenis kelamin. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik deskriptif. Menurut (Azwar, 2001: 126) menyatakan bahwa analisis deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan suatu gambaran terkait subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksud untuk menguji hipotesis.

Berdasarkan penjelasan tersebut, data yang telah diperoleh kemudian diklasifikasikan menjadi dua kelompok data, diantaranya: data kuantitatif yang bersifat angka (numerik) dan data kualitatif yang dinyatakan dalam kata atau simbol. Penjelasan tersebut selaras dengan pendapat Arikunto (Arikunto, 2006: 240) yang menyatakan data yang didapat dijumlahkan atau dikelompokkan berdasarkan bentuk instrumen yang digunakan. Data yang didapat perlu dilengkapi dengan pernyataan yang dapat memberikan gambaran secara jelas agar dapat mudah dipahami mengenai identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi untuk anak usia dini pada kategori usia 10-12 tahun.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat bakat peserta didik pada cabang olahraga Angkat Besi. Hasil penelitian yang dipaparkan dalam bab ini adalah hasil tes identifikasi bakat peserta didik pada cabang olahraga Angkat Besi kategori usia 10-12 tahun di SD Negeri 3 Kedungrejo.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode observasi dan tes pengukuran. Metode observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara pada Guru Penjasorkes dan tes pengukuran dilakukan untuk mengevaluasi performa calon atlet yang kemudian dapat dilakukan *treatment* atau perlakuan tertentu untuk mengidentifikasi bakat.

Hasil tes identifikasi bakat pada penelitian ini terdiri dari dua jenis tes bakat, yaitu tes Antropometri dan tes pengukuran fisik. Tes identifikasi bakat dilakukan pada peserta didik kategori usia 10-12 tahun di SD Negeri 3 Kedungrejo pada tanggal 29 Oktober 2019. Peserta didik berjumlah 43 orang, terdiri dari 22 perempuan dan 21 laki-laki.

Setelah pengambilan data melalui tes dilakukan kemudian hasil tes dibuat persentase untuk mengetahui persentase tingkat bakat. Berikut pemaparan hasil setiap tes dengan pengelompokan berdasarkan jenis kelamin:

4.1.1 Tes Antropometri

Tes antropometri yang diukur pada penelitian ini terdapat 7 jenis tes pengukuran, meliputi : 1) Tinggi Badan, 2) Berat Badan, 3) Tinggi Duduk, 4) Panjang Tungkai, 5) Rentang Lengan, 6) Panjang Telapak Tangan, dan 7) Lebar Telapak Tangan

4.1.1.1 Tinggi Badan dan Berat Badan

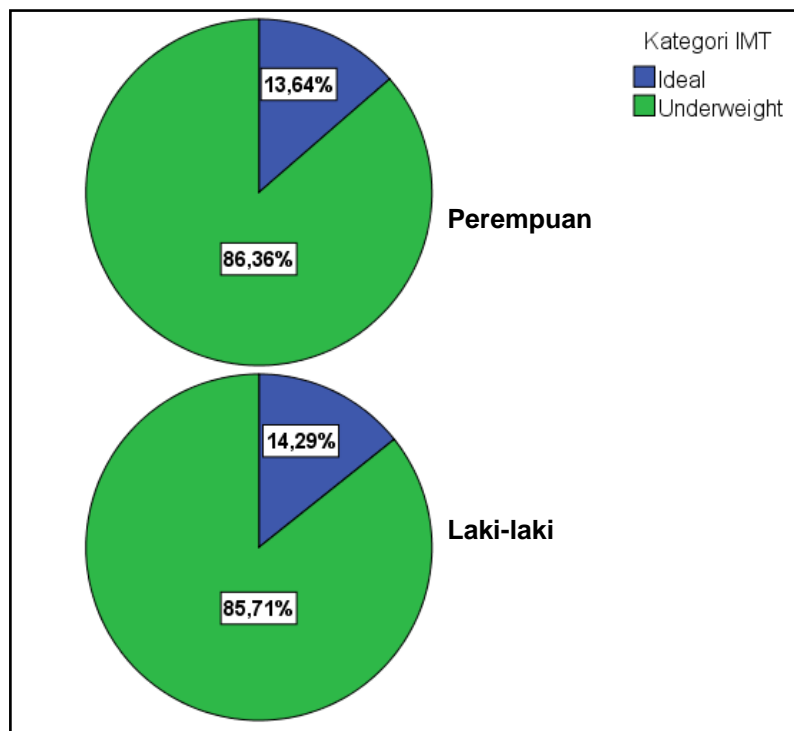
Hasil tes identifikasi bakat pengukuran tinggi badan dan berat badan digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Berikut hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta didik Perempuan dan Laki-laki.

Tabel 4.1 Hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) tes identifikasi bakat
Jenis Kelamin

Nilai	Kategori IMT	Jenis Kelamin			
		Perempuan	Laki-laki	Total	
<19	Underweight	Frekuensi	19	18	37
		Persentase	86,36%	85,71%	86,0%
		Frekuensi	3	3	6
19 – 24,9	Ideal	Persentase	13,64%	14,29%	14,0%
		Frekuensi	0	0	0
25 – 28,9 ≥ 29	Overweight Obesitas	Persentase	0,0%	0,0%	0,0%
		Frekuensi	0	0	0
		Persentase	0,0%	0,0%	0,0%
Total		Frekuensi	22	21	43
		Persentase	100,0%	100,0%	100,0%

Nilai pada tabel diatas merupakan hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari data tersebut dapat dilihat IMT dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 4 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 37 peserta didik (86,0%) yang masuk dalam kategori *Underweight* (kurus), terdiri dari 19 perempuan dan 18 laki-laki. (2) Terdapat 6 peserta didik (14%) yang masuk dalam kategori *Ideal*, terdiri dari 3 perempuan dan 3 laki-laki. (3) Tidak ada peserta didik (0%)

yang masuk dalam kategori *Overweight* (gemuk) dan (0%) masuk kategori Obesitas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.1 Diagram lingkaran hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

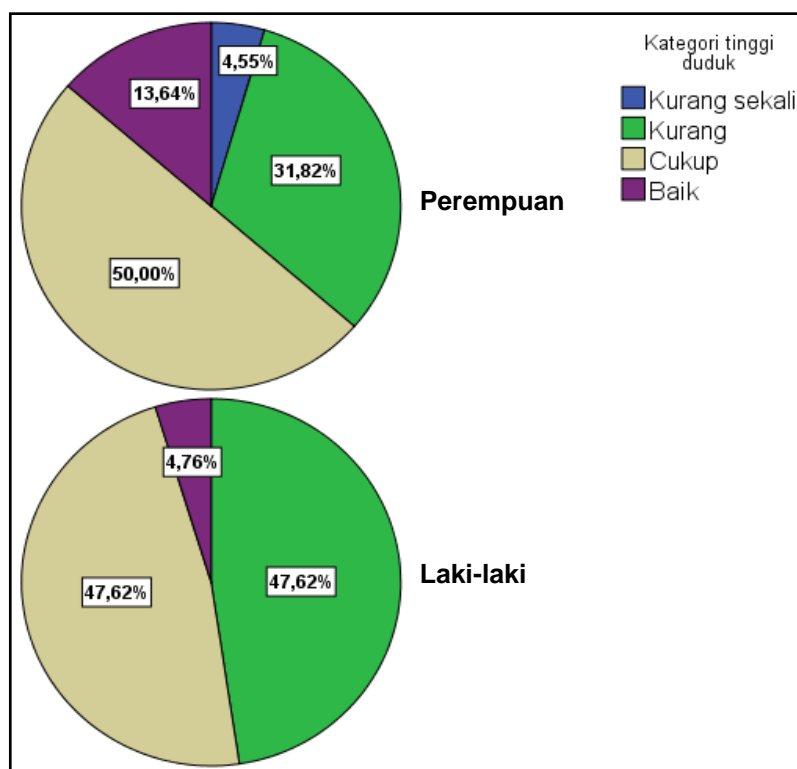
4.1.1.2 Tinggi Duduk

Hasil tes tinggi duduk dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil pengukuran tinggi duduk dalam tes identifikasi bakat

Kategori Tinggi Duduk		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	1	0	1
	Persentase	4,5%	0,0%	2,3%
Kurang	Frekuensi	7	10	17
	Persentase	31,8%	47,6%	39,5%
Cukup	Frekuensi	11	10	21
	Persentase	50,0%	47,6%	48,8%
Baik	Frekuensi	3	1	4
	Persentase	13,6%	4,8%	9,3%
Baik Sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100,0%	100,0%	100,0%

Nilai pada tabel diatas merupakan hasil penghitungan tinggi duduk tes identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil tinggi duduk dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 1 peserta didik (2,3%) perempuan yang masuk dalam kategori Kurang Sekali. (2) Terdapat 17 peserta didik (39,5%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 7 perempuan dan 10 laki-laki. (3) Terdapat 21 peserta didik (48,8%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 11 perempuan dan 10 laki-laki. (4) Terdapat 4 peserta didik (9,3%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 3 perempuan dan 1 laki-laki. (5) Tidak ada peserta didik (0,0%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.2 Diagram lingkaran hasil pengukuran tinggi duduk
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

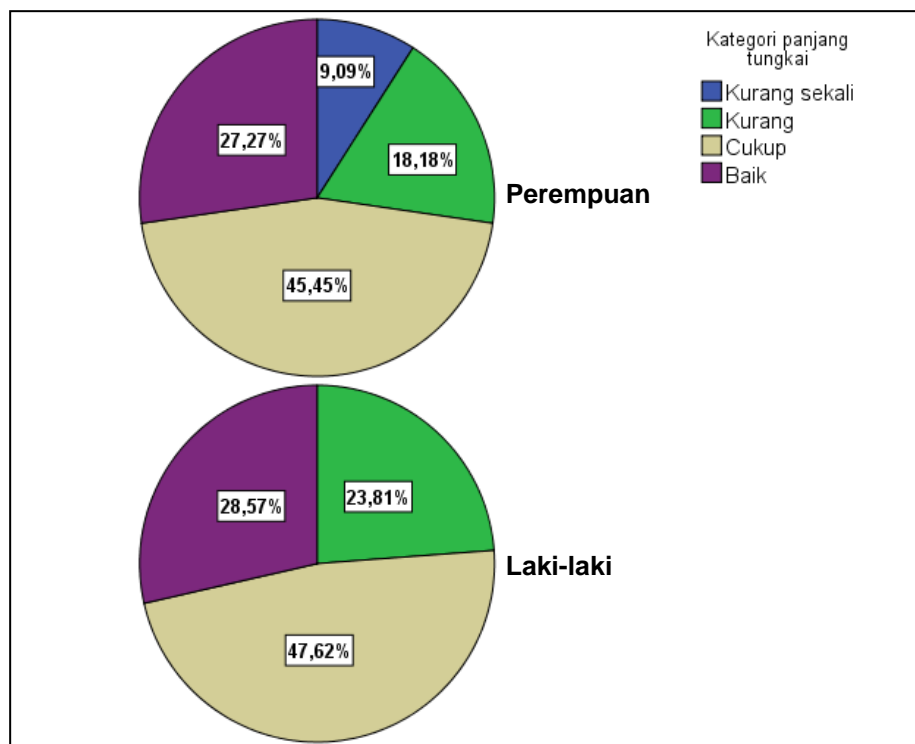
4.1.1.3 Panjang Tungkai

Hasil tes pengukuran panjang tungkai dalam penelitian identifikasi bakat ini sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hasil pengukuran panjang tungkai dalam tes identifikasi bakat

Kategori Panjang Tungkai		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	2	0	2
	Persentase	9.1%	0.0%	4.7%
Kurang	Frekuensi	4	5	9
	Persentase	18.2%	23.8%	20.9%
Cukup	Frekuensi	10	10	20
	Persentase	45.5%	47.6%	46.5%
Baik	Frekuensi	6	6	12
	Persentase	27.3%	28.6%	27.9%
Baik Sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel diatas merupakan hasil penghitungan panjang tungkai tes identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil panjang tungkai dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 2 peserta didik (4.7%) perempuan yang masuk dalam kategori Kurang Sekali. (2) Terdapat 9 peserta didik (20.9%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 4 perempuan dan 5 laki-laki. (3) Terdapat 20 peserta didik (46.5%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 10 perempuan dan 10 laki-laki. (4) Terdapat 12 peserta didik (27.9%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 6 perempuan dan 6 laki-laki. (5) Tidak ada peserta didik (0,0%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.3 Diagram lingkaran hasil pengukuran panjang tungkai
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

4.1.1.4 Rentang Lengan

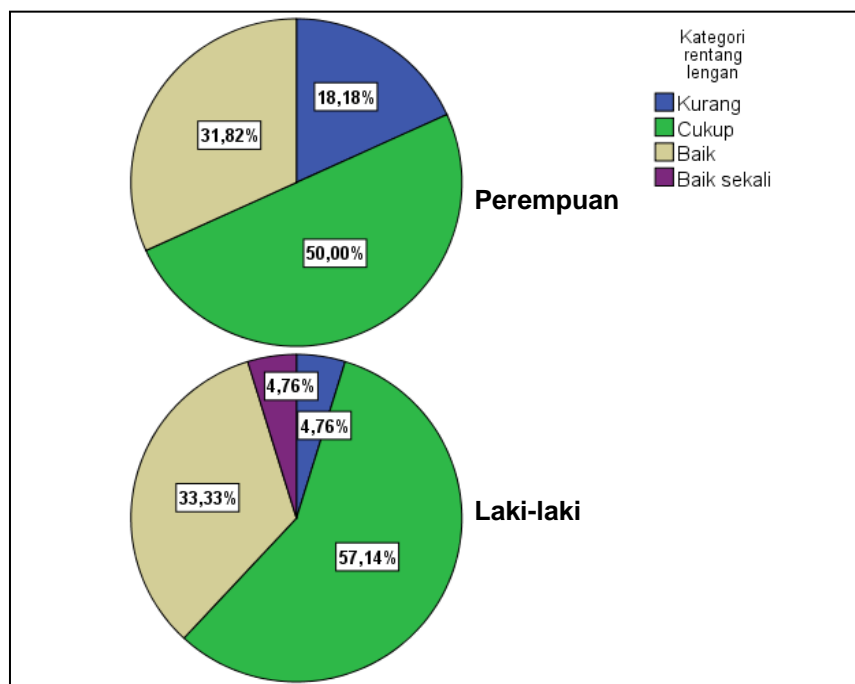
Hasil tes pengukuran rentang lengan dalam penelitian identifikasi bakat ini sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil pengukuran rentang lengan dalam tes identifikasi bakat

Kategori Rentang Lengan		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Kurang	Frekuensi	4	1	5
	Persentase	18.2%	4.8%	11.6%
Cukup	Frekuensi	11	12	23
	Persentase	50.0%	57.1%	53.5%
Baik	Frekuensi	7	7	14
	Persentase	31.8%	33.3%	32.6%
Baik sekali	Frekuensi	0	1	1
	Persentase	0.0%	4.8%	2.3%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil penghitungan rentang lengan tes identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil rentang lengan dari 43

peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Tidak ada (0.0%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali. (2) Terdapat 5 peserta didik (11.6%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 4 perempuan dan 1 laki-laki. (3) Terdapat 23 peserta didik (53.5%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 11 perempuan dan 12 laki-laki. (4) Terdapat 14 peserta didik (32.6%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 7 perempuan dan 7 laki-laki. (5) Terdapat 1 peserta didik (2.3%) laki-laki yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.4 Diagram lingkaran hasil pengukuran rentang lengan
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

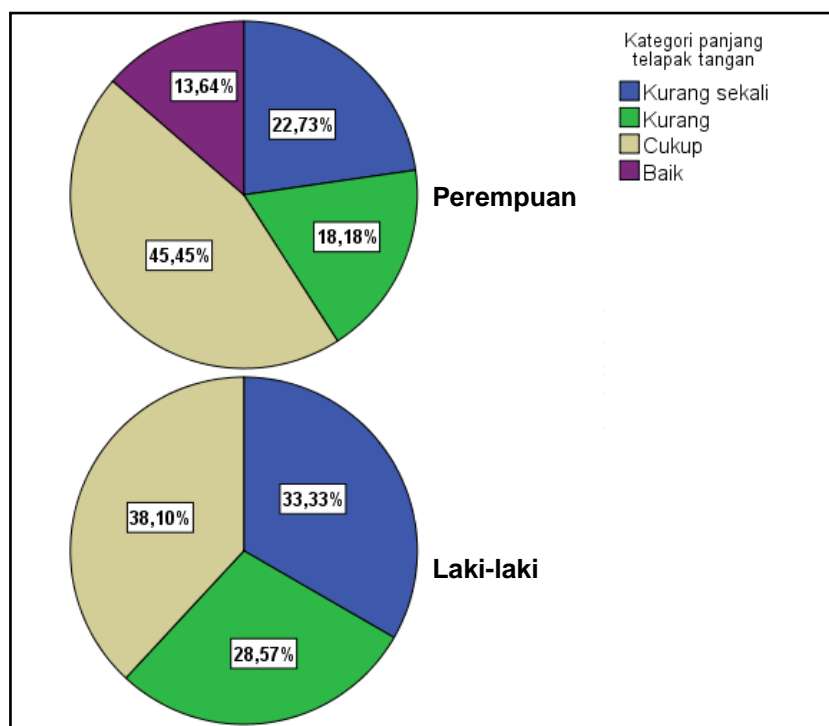
4.1.1.5 Panjang Telapak Tangan

Hasil tes pengukuran telapak tangan dalam penelitian identifikasi bakat ini sebagai berikut :

Tabel 4.5 Hasil pengukuran panjang telapak tangan dalam tes identifikasi bakat

Kategori Panjang Telapak Tangan		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	5	7	12
	Persentase	22.7%	33.3%	27.9%
Kurang	Frekuensi	4	6	10
	Persentase	18.2%	28.6%	23.3%
Cukup	Frekuensi	10	8	18
	Persentase	45.5%	38.1%	41.9%
Baik	Frekuensi	3	0	3
	Persentase	13.6%	0.0%	7.0%
Baik sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil penghitungan panjang telapak tangan tes identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil panjang telapak tangan dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 12 (27.9%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 5 perempuan dan 7 laki-laki. (2) Terdapat 10 peserta didik (23.3%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 10 perempuan dan 8 laki-laki. (3) Terdapat 18 peserta didik (41.9%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 10 perempuan dan 8 laki-laki. (4) Terdapat 3 peserta didik (7.0%) perempuan yang masuk dalam kategori Baik. (5) Tidak ada peserta didik (0.0%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.5 Diagram lingkaran hasil pengukuran panjang telapak tangan
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

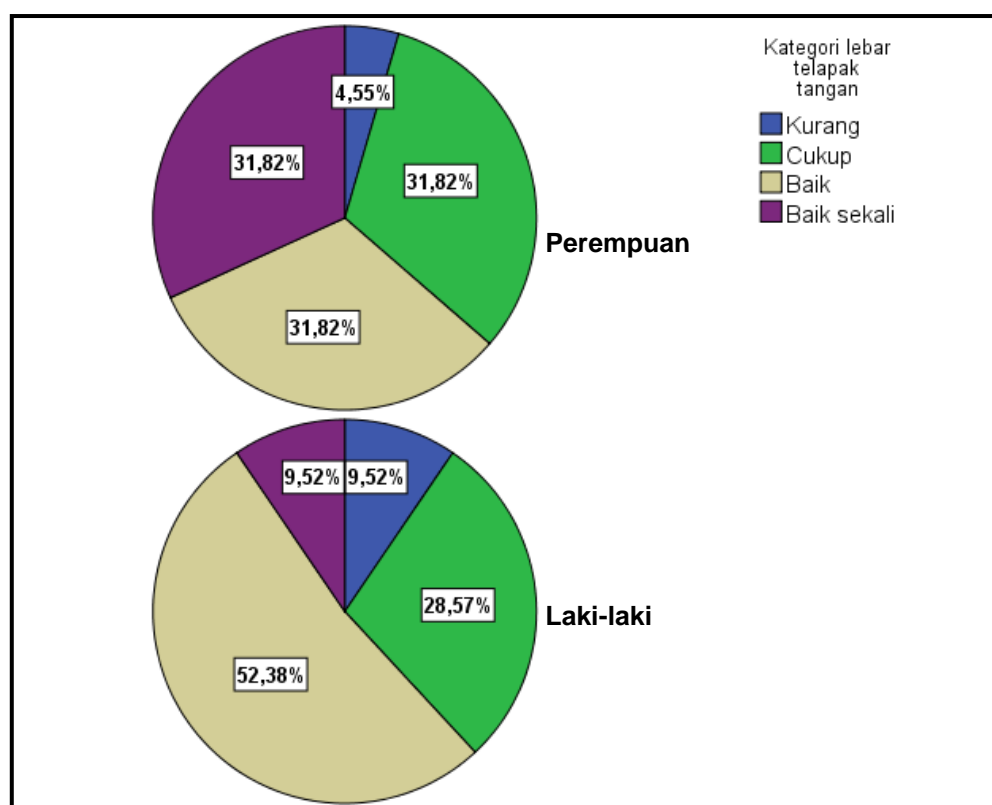
4.1.1.6 Lebar Telapak Tangan

Hasil tes pengukuran lebar telapak tangan dalam penelitian identifikasi bakat ini sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil pengukuran lebar telapak tangan dalam tes identifikasi bakat

Kategori Lebar Telapak Tangan		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Kurang	Frekuensi	1	2	3
	Persentase	4.5%	9.5%	7.0%
Cukup	Frekuensi	7	6	13
	Persentase	31.8%	28.6%	30.2%
Baik	Frekuensi	7	11	18
	Persentase	31.8%	52.4%	41.9%
Baik sekali	Frekuensi	7	2	9
	Persentase	31.8%	9.5%	20.9%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil penghitungan lebar telapak tangan tes identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil lebar telapak tangan dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Tidak ada peserta didik (0.0%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali. (2) Terdapat 3 peserta didik (7.0%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 1 perempuan dan 2 laki-laki. (3) Terdapat 13 peserta didik (30.2%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 7 perempuan dan 6 laki-laki. (4) Terdapat 18 peserta didik (41.9%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 7 perempuan dan 11 laki-laki (5) Terdapat peserta didik (20.9%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali, terdiri dari 7 perempuan dan 2 laki-laki. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.6 Diagram lingkaran hasil pengukuran lebar telapak tangan
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

4.1.2 Tes Pengukuran Fisik

Pengukuran fisik dalam identifikasi bakat dilakukan untuk mengetahui performa calon atlet. Tes pengukuran fisik yang dilakukan untuk mengidentifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi dalam penelitian ini yaitu: 1) Tes *Sit and Reach*, 2) Tes Lari *sprint* 20m, 3) Tes *Vertical Jump*, 4) Tes *Shocken*, 5) Tes *Hold Grip*, 6) Tes *Squat* satu kaki, dan 7) Tes *Plank*

4.1.2.1 Tes *Sit and Reach*

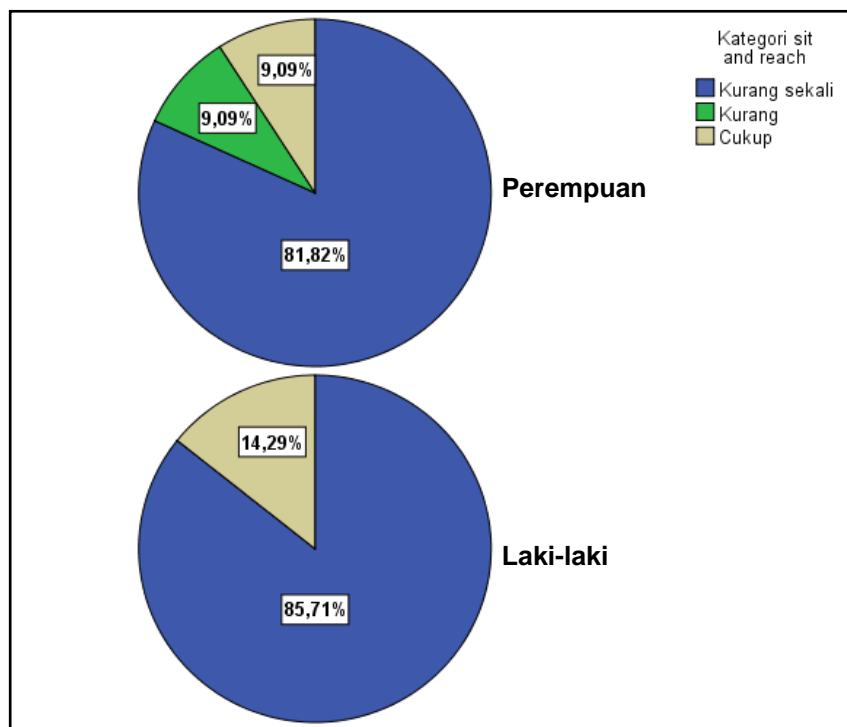
Hasil pengukuran fisik tes *sit and reach* penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.7 Hasil pengukuran fisik tes *sit and reach* dalam identifikasi bakat

Kategori <i>Sit and Reach</i>		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	18	18	36
	Persentase	81.8%	85.7%	83.7%
Kurang	Frekuensi	2	0	2
	Persentase	9.1%	0.0%	4.7%
Cukup	Frekuensi	2	3	5
	Persentase	9.1%	14.3%	11.6%
Baik	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Baik sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil penghitungan tes pengukuran fisik *sit and reach* dalam identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil tes *sit and reach* dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 36 peserta didik (83.7%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 18 perempuan dan 18 laki-laki. (2) Terdapat 2 peserta didik perempuan (7.0%) yang masuk dalam kategori Kurang. (3) Terdapat 5 peserta didik (11.6%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 2 perempuan dan 3 laki-laki. (4) Tidak ada peserta didik (0.0%) yang masuk dalam kategori

Baik maupun Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.7 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes *sit and reach*
Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2019

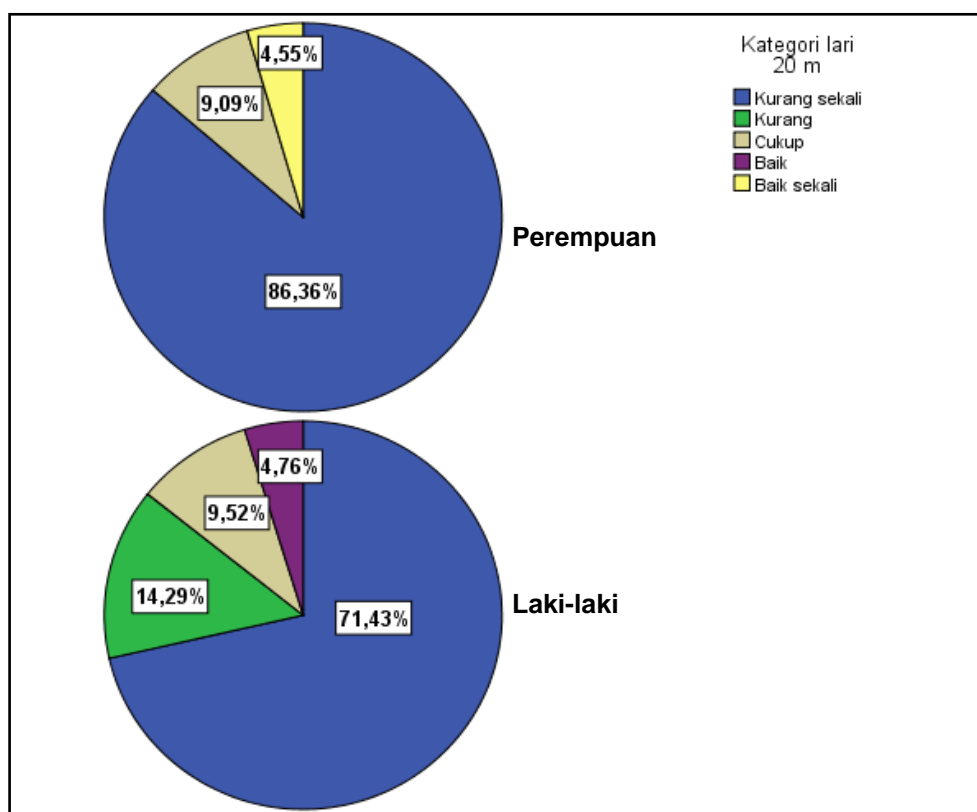
4.1.2.2 Tes Lari *sprint* 20m

Hasil pengukuran fisik tes lari *sprint 20m* penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4.8 Hasil pengukuran fisik tes *lari 20 m* dalam identifikasi bakat

Kategori Lari 20 m		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	19	15	34
	Persentase	86.4%	71.4%	79.1%
Kurang	Frekuensi	0	3	3
	Persentase	0.0%	14.3%	7.0%
Cukup	Frekuensi	2	2	4
	Persentase	9.1%	9.5%	9.3%
Baik	Frekuensi	0	1	1
	Persentase	0.0%	4.8%	2.3%
Baik sekali	Frekuensi	1	0	1
	Persentase	4.5%	0.0%	2.3%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil pengukuran fisik tes *lari 20 m* dalam identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil pengukuran fisik tes *lari 20 m* dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 34 peserta didik (79.1%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 19 perempuan dan 15 laki-laki. (2) Terdapat 3 peserta didik laki-laki (7.0%) yang masuk dalam kategori Kurang. (3) Terdapat 4 peserta didik (9.3%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 2 perempuan dan 2 laki-laki. (4) Terdapat 1 peserta didik laki-laki (2.3%) yang masuk dalam kategori Baik. (5) Terdapat 1 peserta didik perempuan (2.3%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.8 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes *lari 20 m*
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

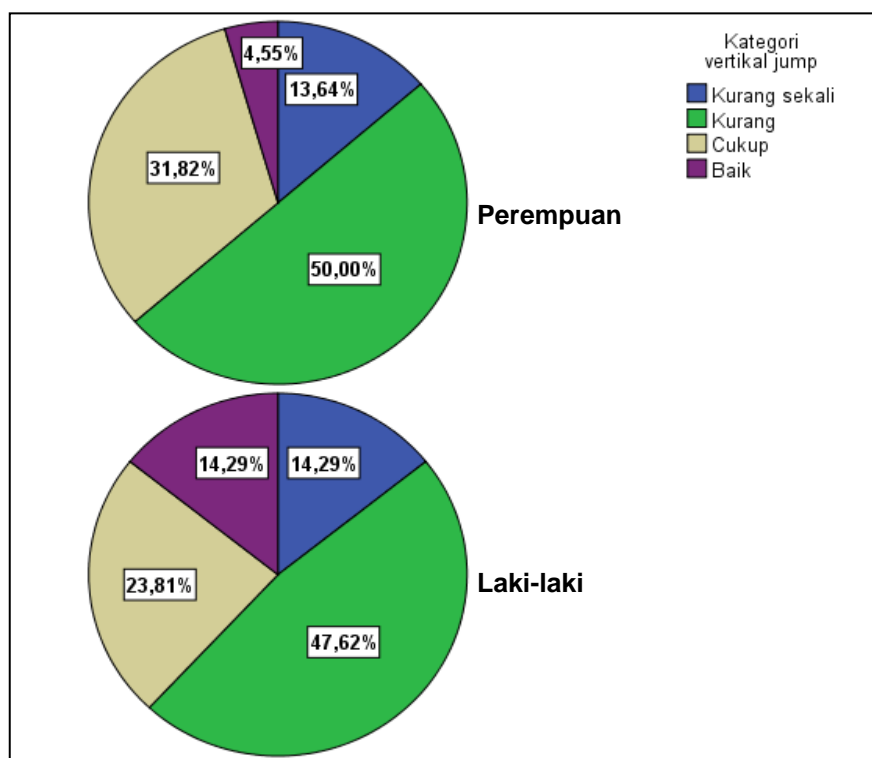
4.1.2.3 Tes *Vertical Jump*

Hasil pengukuran fisik tes *vertical jump* pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.9 Hasil pengukuran fisik tes *vertical jump* dalam identifikasi bakat

Kategori <i>Vertical Jump</i>		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	3	3	6
	Persentase	13.6%	14.3%	14.0%
Kurang	Frekuensi	11	10	21
	Persentase	50.0%	47.6%	48.8%
Cukup	Frekuensi	7	5	12
	Persentase	31.8%	23.8%	27.9%
Baik	Frekuensi	1	3	4
	Persentase	4.5%	14.3%	9.3%
Baik sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil pengukuran fisik tes *vertical jump* dalam identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil pengukuran fisik tes *vertical jump* dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 6 peserta didik (14.0%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 13 perempuan dan 3 laki-laki. (2) Terdapat 21 peserta didik (48.8%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 11 perempuan dan 10 laki-laki. (3) Terdapat 12 peserta didik (27.9%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 7 perempuan dan 5 laki-laki. (4) Terdapat 4 peserta didik (9.3%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 3 perempuan dan 1 laki-laki. (5) Tidak ada peserta didik (0.0%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.9 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes *vertical jump*

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

4.1.2.4 Tes *Shocken* belakang

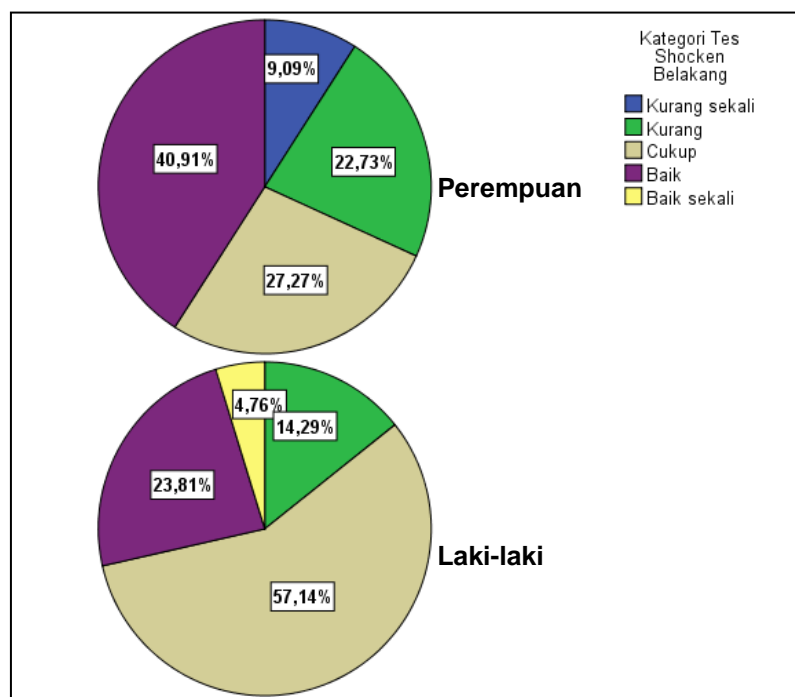
Hasil pengukuran fisik tes *Shocken* dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.10 Hasil pengukuran fisik tes *Shocken* belakang dalam identifikasi bakat

Kategori Tes <i>Shocken</i> Belakang		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	2	0	2
	Persentase	9.1%	0.0%	4.7%
Kurang	Frekuensi	5	3	8
	Persentase	22.7%	14.3%	18.6%
Cukup	Frekuensi	6	12	18
	Persentase	27.3%	57.1%	41.9%
Baik	Frekuensi	9	5	14
	Persentase	40.9%	23.8%	32.6%
Baik sekali	Frekuensi	0	1	1
	Persentase	0.0%	4.8%	2.3%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil pengukuran fisik tes *shocken* belakang dalam identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil

pengukuran fisik tes *shocken* belakang dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 2 peserta didik perempuan (4.7%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali. (2) Terdapat 8 peserta didik (18.6%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 5 perempuan dan 3 laki-laki. (3) Terdapat 18 peserta didik (41.9%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 6 perempuan dan 12 laki-laki. (4) Terdapat 14 peserta didik (32.6%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 9 perempuan dan 5 laki-laki. (5) Terdapat 1 peserta didik laki-laki (2.3%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.10 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes *shocken* belakang

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

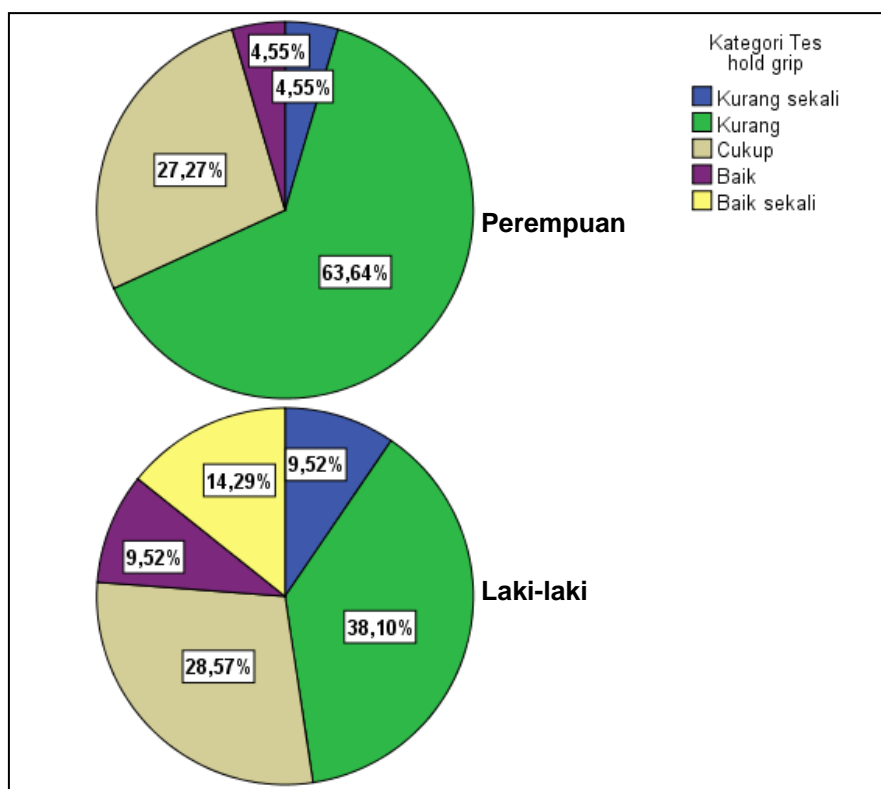
4.1.2.5 Tes *Hold Grip*

Hasil pengukuran fisik tes *hold grip* dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.11 Hasil pengukuran fisik tes *Hold Grip* dalam identifikasi bakat

Kategori Tes <i>Hold Grip</i>		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	1	2	3
	Persentase	4.5%	9.5%	7.0%
Kurang	Frekuensi	14	8	22
	Persentase	63.6%	38.1%	51.2%
Cukup	Frekuensi	6	6	12
	Persentase	27.3%	28.6%	27.9%
Baik	Frekuensi	1	2	3
	Persentase	4.5%	9.5%	7.0%
Baik sekali	Frekuensi	0	3	3
	Persentase	0.0%	14.3%	7.0%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil pengukuran fisik tes *Hold Grip* dalam identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil pengukuran fisik tes *Hold Grip* dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 3 peserta didik (7.0%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 1 perempuan dan 2 laki-laki. (2) Terdapat 22 peserta didik (51.2%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 14 perempuan dan 8 laki-laki. (3) Terdapat 12 peserta didik (27.9%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 6 perempuan dan 6 laki-laki. (4) Terdapat 3 peserta didik (32.6%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 2 perempuan dan 1 laki-laki. (5) Terdapat 3 peserta didik laki-laki (7.0%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.11 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes *hold grip*
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

4.1.2.6 Tes *Squat* satu kaki kanan dan kiri tanpa beban

Hasil pengukuran fisik tes *Squat* satu kaki kanan tanpa beban dan tes *Squat* satu kaki kiri tanpa beban dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.12 Hasil pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kanan tanpa beban dalam identifikasi bakat

Kategori Tes <i>Squat</i> 1 kaki kanan tanpa beban		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	9	9	18
	Persentase	40.9%	42.9%	41.9%
Kurang	Frekuensi	9	2	11
	Persentase	40.9%	9.5%	25.6%
Cukup	Frekuensi	3	5	8
	Persentase	13.6%	23.8%	18.6%
Baik	Frekuensi	0	4	4
	Persentase	0.0%	19.0%	9.3%
Baik sekali	Frekuensi	1	1	2
	Persentase	4.5%	4.8%	4.7%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kanan tanpa beban dalam identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kanan tanpa beban dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 18 peserta didik (41.9%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 9 perempuan dan 9 laki-laki. (2) Terdapat 11 peserta didik (25.6%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 9 perempuan dan 2 laki-laki. (3) Terdapat 8 peserta didik (18.6%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 3 perempuan dan 5 laki-laki. (4) Terdapat 4 peserta didik perempuan (9.3%) yang masuk dalam kategori Baik. (5) Terdapat 2 peserta didik (7.0%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali, terdiri dari 1 perempuan dan 1 laki-laki. Berikut hasil pengukuran fisik tes *Squat* satu kaki kiri tanpa beban :

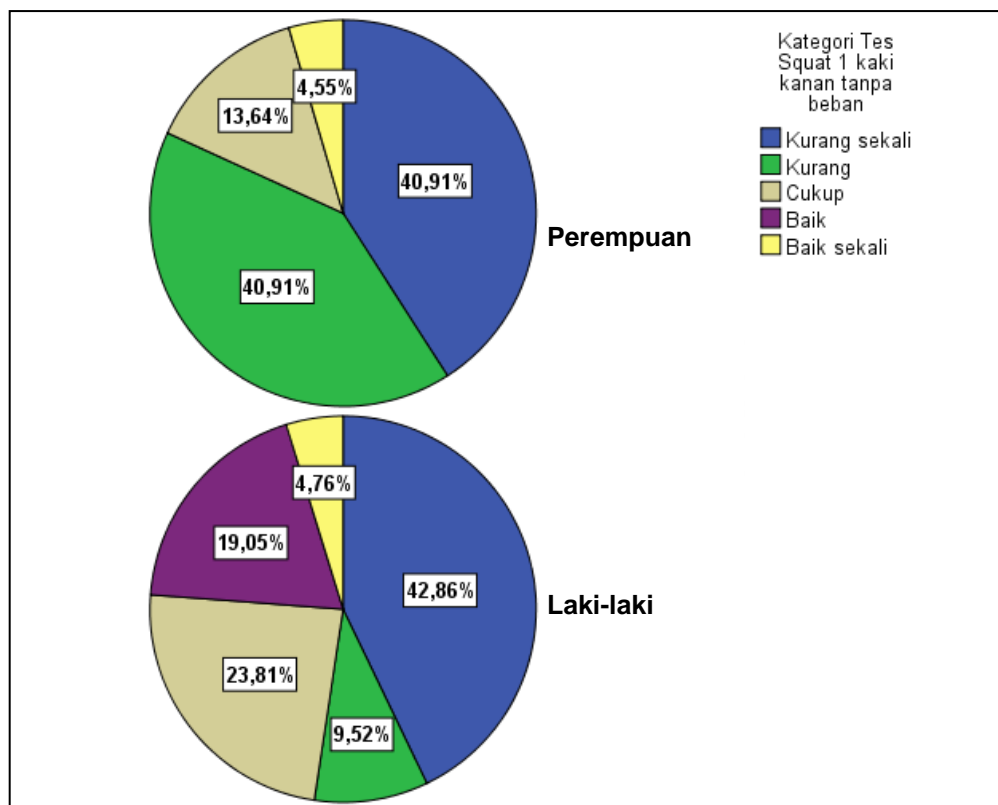
Tabel 4.13 Hasil pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kiri tanpa beban dalam identifikasi bakat

Kategori Tes Squat 1 kaki kiri tanpa beban		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	14	12	26
	Persentase	63.6%	57.1%	60.5%
Kurang	Frekuensi	5	8	13
	Persentase	22.7%	38.1%	30.2%
Cukup	Frekuensi	3	1	4
	Persentase	13.6%	4.8%	9.3%
Baik	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Baik Sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kiri tanpa beban dalam identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kiri tanpa beban dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 26 peserta didik (60.5%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 14

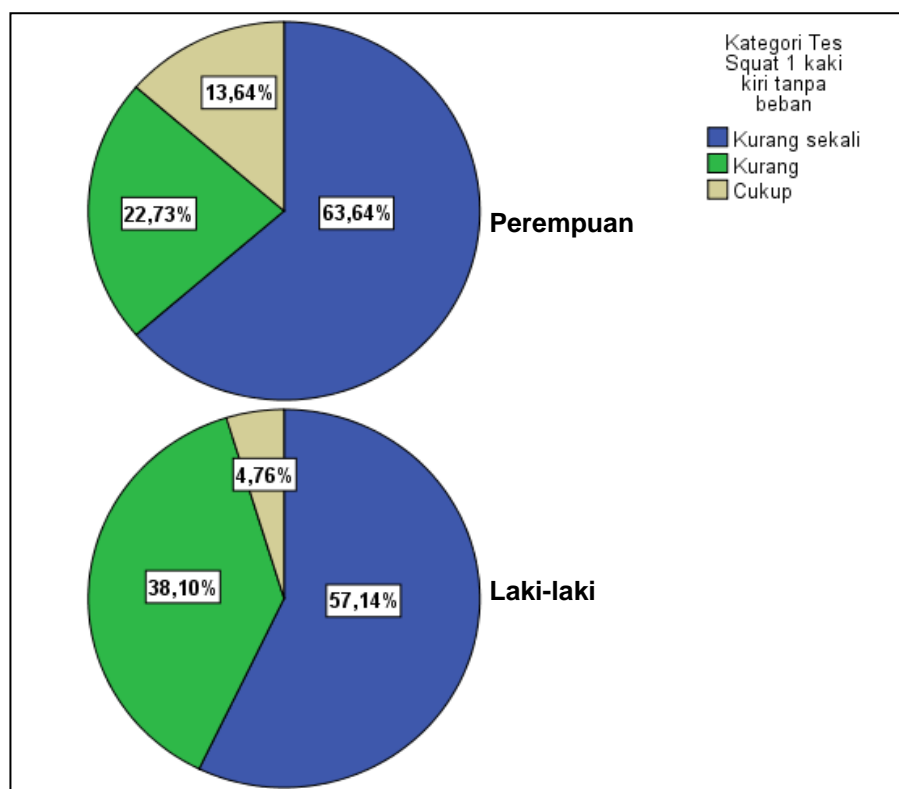
perempuan dan 12 laki-laki. (2) Terdapat 13 peserta didik (30.2%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 5 perempuan dan 8 laki-laki. (3) Terdapat 4 peserta didik (9.3%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 3 perempuan dan 1 laki-laki. (4) Tidak ada peserta didik (0.0%) yang masuk dalam kategori Baik maupun Baik Sekali.

Untuk lebih jelasnya, tes *Squat* 1 kaki kanan dan kiri tanpa beban dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.12 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kanan tanpa beban

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019



Gambar 4.13 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kiri tanpa beban

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

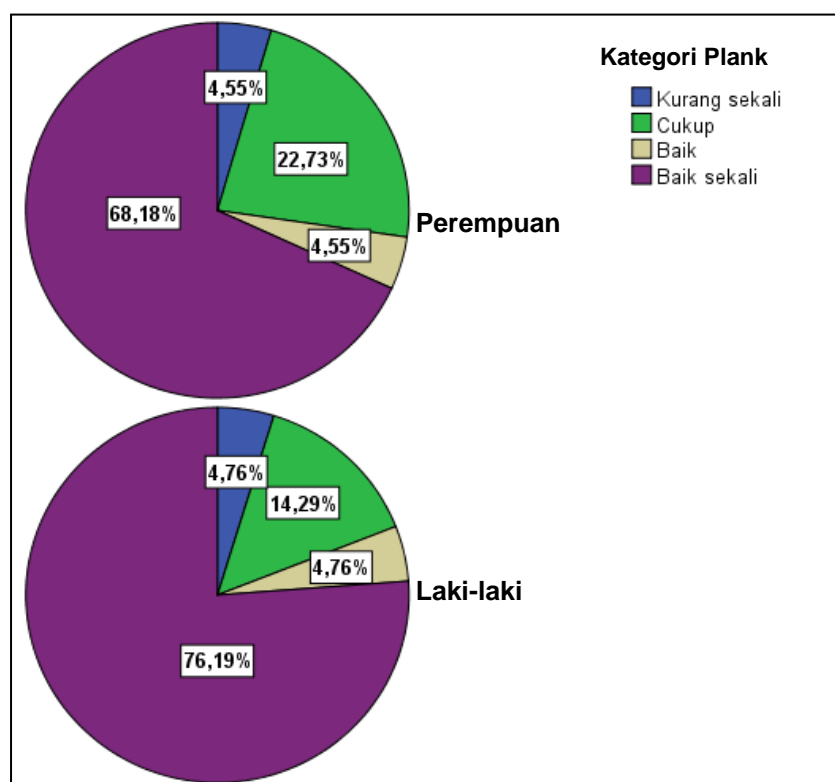
4.1.2.7 Tes *Plank*

Hasil pengukuran fisik tes *Plank* dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.14 Hasil pengukuran fisik tes *Plank* dalam identifikasi bakat

Kategori <i>Plank</i>		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang sekali	Frekuensi	1	1	2
	Persentase	4.5%	4.8%	4.7%
Kurang	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%
Cukup	Frekuensi	5	3	8
	Persentase	22.7%	14.3%	18.6%
Baik	Frekuensi	1	1	2
	Persentase	4.5%	4.8%	4.7%
Baik sekali	Frekuensi	15	16	31
	Persentase	68.2%	76.2%	72.1%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100.0%	100.0%	100.0%

Nilai pada tabel tersebut merupakan hasil pengukuran fisik tes *Plank* dalam identifikasi bakat. Dari data tersebut dapat dilihat hasil pengukuran fisik tes *Plank* dari 43 peserta didik yang terbagi dalam 5 kategori, penjelasannya sebagai berikut: (1) Terdapat 2 peserta didik (4.7%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 1 perempuan dan 1 laki-laki. (2) Tidak ada peserta didik (0.0%) yang masuk dalam kategori Kurang. (3) Terdapat 8 peserta didik (18.6%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 5 perempuan dan 3 laki-laki. (4) Terdapat 2 peserta didik (4.7%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 1 perempuan dan 1 laki-laki. (5) Terdapat 31 peserta didik (72.1%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali, terdiri dari 15 perempuan dan 16 laki-laki. Untuk lebih jelasnya diagram lingkaran berikut:



Gambar 4.14 Diagram lingkaran hasil pengukuran fisik tes *Plank*
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

4.1.3 Hasil Tes Keseluruhan

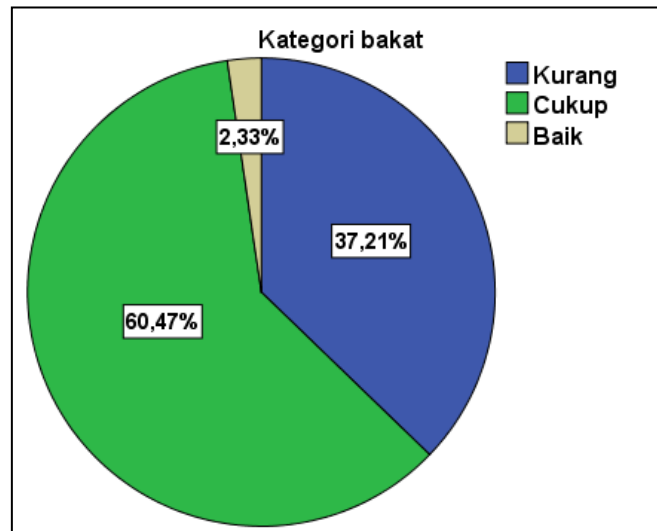
Hasil tes identifikasi bakat secara keseluruhan adalah sebagai berikut :

Tabel 4.15 Hasil tes identifikasi bakat peserta didik secara keseluruhan

Kategori Bakat		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Kurang Sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0,0%	0,0%	0,0%
Kurang	Frekuensi	9	7	16
	Persentase	40,91%	33,33%	37,2%
Cukup	Frekuensi	12	14	26
	Persentase	54,54%	66,67%	60,47%
Baik	Frekuensi	1	0	1
	Persentase	4,55%	0,0%	2,33%
Baik Sekali	Frekuensi	0	0	0
	Persentase	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Frekuensi	22	21	43
	Persentase	100,0%	100,0%	100,0%

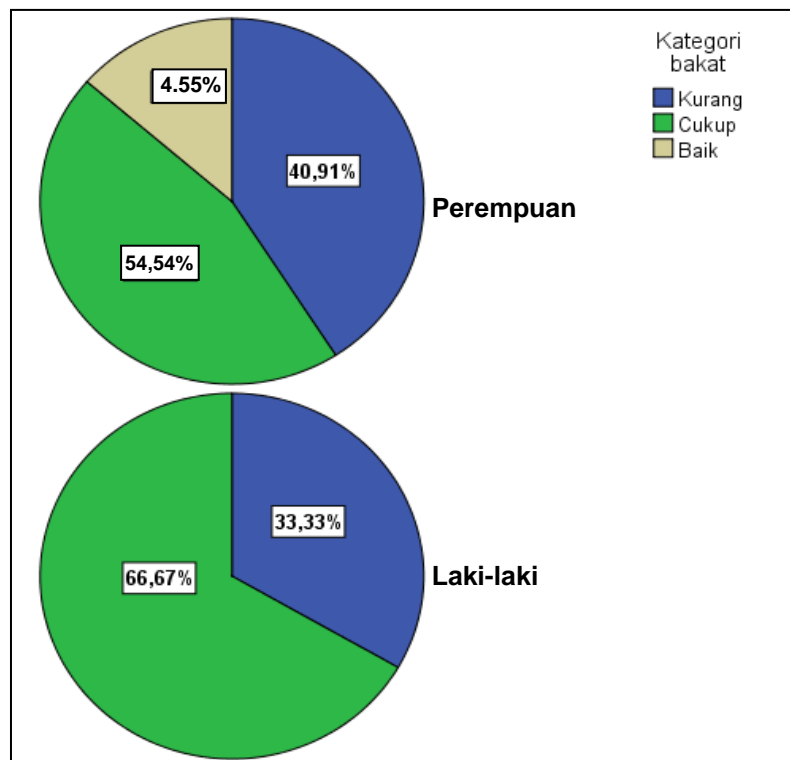
Nilai pada tabel diatas merupakan hasil tes identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi secara keseluruhan di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa 43 peserta didik terbagi dalam 5 tingkat kategori bakat. Pemaparannya adalah sebagai berikut : (1) Tidak ada peserta didik (0%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Kurang Sekali. (2) Terdapat 16 peserta didik (37,2%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 9 perempuan dan 7 laki-laki. (3) Terdapat 26 peserta didik (60,47%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 12 perempuan dan 14 laki-laki. (4) Terdapat 1 peserta didik perempuan (2,33%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Baik. 5) Tidak ada peserta didik (0%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Baik Sekali.

Untuk lebih jelasnya hasil tes identifikasi keseluruhan dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut :



Gambar 4.15 Diagram lingkaran hasil tes identifikasi bakat keseluruhan
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

Berikut diagram lingkaran hasil tes bakat berdasarkan jenis kelamin :



Gambar 4.16 Diagram lingkaran hasil tes identifikasi bakat berdasarkan jenis kelamin
Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tes Antropometri

Antropometri adalah ilmu yang mempelajari pengukuran dimensi tubuh manusia (ukuran, berat, volume, dll). Roberta Zulfhi Surya memberi penjelasan bahwa antropometri adalah suatu kumpulan data numerik yang berhubungan dengan tubuh manusia, yaitu ukuran, bentuk, dan kekuatan (Andi Sultan Brilin & Iskandar, 2017: 89). Tujuan dilakukan tes antropometri adalah untuk menetapkan bentuk atau tipe tubuh seseorang sesuai dengan klasifikasi cabang olahraga yang dibutuhkan. Tipe tubuh manusia dibagi menjadi 3, yaitu *Endomorph*, *Mesomorph*, dan *Ectomorph*. Dari tiga tipe tersebut yang sesuai untuk cabang olahraga Angkat Besi yaitu tipe *Mesomorph* yang memiliki ciri-ciri tubuh persegi, otot-otot kuat dan keras, tulang-tulang besar dan tertutup otot yang tebal, kaki, togok, lengan umumnya massif (pejal atau berat) dengan otot-otot kuat, togok besar dan relatif mempunyai pinggang yang langsing, bahu lebar (Anggitasari, Dieny, & Candra, 2019: 12).

4.2.1.1 Tinggi Badan dan Berat Badan

Tinggi badan merupakan keadaan pertumbuhan skeletal dan mengetahui jarak maksimum dari vertex ke telapak kaki. Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang sedang ditimbang dalam keadaan berpakaian seminimal mungkin. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan pada penelitian ini digunakan untuk menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh). IMT penting digunakan untuk mengetahui status gizi calon atlet. Berikut hasil IMT pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari total 43 peserta didik, terdapat 37 peserta didik (86,0%) yang masuk dalam kategori *Underweight* (kurus), terdiri dari 19 perempuan dan 18 laki-laki.

Terdapat 6 peserta didik (14%) yang masuk dalam kategori *Ideal*, terdiri dari 3 perempuan dan 3 laki-laki.

Dari hasil tersebut, IMT tidak terlalu memberi pengaruh besar dalam menentukan bakat cabang olahraga Angkat Besi karena pada pertandingan cabang olahraga Angkat Besi terdapat banyak kelas dan tidak hanya terpaku pada berat badan ideal saja.

4.2.1.2 Tinggi Duduk

Tes pengukuran tinggi duduk yaitu mengukur panjang badan bagian atas yang meliputi togok, leher, dan kepala. Berikut hasil tinggi duduk pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari total 43 peserta didik, terdapat 1 peserta didik perempuan (2,3%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali. Terdapat 17 peserta didik (39,5%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 7 perempuan dan 10 laki-laki. Terdapat 21 peserta didik (48,8%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 11 perempuan dan 10 laki-laki. Terdapat 4 peserta didik (9,3%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 3 perempuan dan 1 laki-laki.

Hasil pengukuran tinggi duduk penting dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi, apabila tinggi duduk lebih panjang dari tungkai maka kekuatan untuk mengangkat suatu beban akan lebih baik.

4.2.1.3 Panjang Tungkai

Tes pengukuran panjang tungkai adalah menghitung ukuran panjang tungkai seseorang dari mulai alas kaki sampai ke *trochanter mayor*. Berikut hasil panjang tungkai pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari total 43 peserta didik, terdapat 2 peserta didik perempuan (4,7%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali. Terdapat 9

peserta didik (20.9%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 4 perempuan dan 5 laki-laki. Terdapat 20 peserta didik (46.5%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 10 perempuan dan 10 laki-laki. Terdapat 12 peserta didik (9,3%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 6 perempuan dan 6 laki-laki.

Hasil pengukuran panjang tungkai penting dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi, apabila panjang tungkai lebih pendek tinggi duduk maka jangkauan gerak untuk mengangkat suatu beban akan lebih efektif.

4.2.1.4 Rentang Lengan

Tes pengukuran rentang lengan yaitu pengukuran meliputi lebar kedua bahu dan panjang anggota badan bagian atas (tangan). Berikut hasil rentang lengan pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo.

Dari total 43 peserta didik, terdapat 5 peserta didik (11.6%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 4 perempuan dan 1 laki-laki. Terdapat 23 peserta didik (53.5%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 11 perempuan dan 12 laki-laki. Terdapat 14 peserta didik (32.6%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 7 perempuan dan 7 laki-laki. Terdapat 1 peserta didik (2.3%) laki-laki yang masuk dalam kategori Baik Sekali.

Hasil pengukuran rentang lengan penting dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi, apabila seseorang memiliki rentang lengan yang pendek maka dalam mengangkat beban akan lebih mudah dikendalikan dan memiliki jangkauan gerak yang lebih sedikit.

4.2.1.5 Panjang Telapak Tangan

Tes pengukuran panjang telapak tangan dilakukan dengan cara mengukur dari ujung panjang jari tengah sampai ke pangkal dasar telapak tangan. Berikut hasil panjang telapak tangan pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo.

Dari total 43 peserta didik, terdapat 12 (27.9%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 5 perempuan dan 7 laki-laki. Terdapat 10 peserta didik (23.3%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 10 perempuan dan 8 laki-laki. Terdapat 18 peserta didik (41.9%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 10 perempuan dan 8 laki-laki. Terdapat 3 peserta didik (7.0%) perempuan yang masuk dalam kategori Baik.

Hasil pengukuran panjang telapak tangan sangat penting dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi, karena panjang telapak tangan berkaitan langsung dengan kekuatan genggamannya pada saat mengangkat beban. Apabila ukuran panjang telapak tangan lebih panjang maka genggamannya seseorang dalam mengangkat beban akan lebih kuat dan tidak mudah terlepas.

4.2.1.6 Lebar Telapak Tangan

Tes pengukuran lebar telapak tangan dilakukan dengan cara mengukur panjang dari ujung ibu jari sampai ke ujung kelingking. Berikut hasil lebar telapak tangan pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo.

Dari total 43, terdapat 3 peserta didik (7.0%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 1 perempuan dan 2 laki-laki. Terdapat 13 peserta didik (30.2%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 7 perempuan dan

6 laki-laki. Terdapat 18 peserta didik (41.9%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 7 perempuan dan 11 laki-laki. Terdapat peserta didik (20.9%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali, terdiri dari 7 perempuan dan 2 laki-laki.

Hasil pengukuran lebar telapak tangan sangat penting dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi, karena lebar telapak tangan juga berkaitan langsung dengan kekuatan genggaman pada saat mengangkat beban sama seperti panjang telapak tangan. Apabila ukuran lebar telapak tangan lebih panjang maka genggaman seseorang dalam mengangkat beban akan lebih kuat dan tidak mudah terlepas.

4.2.2 Tes Pengukuran Fisik

Pengukuran menurut Scot adalah suatu proses pengumpulan data atau informasi dari objek tertentu (Ardyansyah Arief Budi Utomo, 2018: 53). Pengertian kondisi fisik adalah suatu kesatuan komponen fisik yang dimiliki seseorang, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisik dapat dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan cabang olahraga tersebut (Eri Pratiknyo DW, 2000: 1). Dalam identifikasi bakat, proses pengukuran kondisi fisik dilakukan untuk mengetahui kemampuan dan performa calon atlet yang selanjutnya bisa diarahkan dan dilatih agar lebih maksimal.

4.2.2.1 Tes *Sit and Reach*

Tes *Sit and Reach* adalah tes pengukuran fisik yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan kelentukan atau fleksibilitas batang tubuh/togok dan

sendi panggul. Berikut hasil pengukuran fisik tes *sit and reach* pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari 43 peserta didik, terdapat 36 peserta didik (83.7%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 18 perempuan dan 18 laki-laki. Terdapat 2 peserta didik perempuan (7.0%) yang masuk dalam kategori Kurang. Terdapat 5 peserta didik (11.6%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 2 perempuan dan 3 laki-laki.

Hasil pengukuran fisik *Sit and Reach* untuk mengukur kelentukan atau fleksibilitas sangat penting dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi, karena fleksibilitas sangat mempengaruhi teknik pada saat mengangkat beban agar dapat melakukan gerakan dengan benar dan terhindar dari cedera.

4.2.2.2 Tes Lari *Sprint* 20m

Tes Lari *Sprint* 20m bertujuan untuk mengetahui kemampuan kecepatan dari calon atlet dengan jarak 20 meter. Berikut hasil pengukuran fisik tes Lari *Sprint* 20m pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari total 43 peserta, terdapat 34 peserta didik (79.1%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 19 perempuan dan 15 laki-laki. Terdapat 3 peserta didik laki-laki (7.0%) yang masuk dalam kategori Kurang. Terdapat 4 peserta didik (9.3%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 2 perempuan dan 2 laki-laki. Terdapat 1 peserta didik laki-laki (2.3%) yang masuk dalam kategori Baik. Dan terdapat 1 peserta didik perempuan (2.3%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali.

Pengukuran fisik Lari *Sprint* 20m untuk mengukur kecepatan penting dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi, karena

cabang olahraga tersebut membutuhkan gerakan yang cepat saat mengangkat beban.

4.2.2.3 Tes *Vertical Jump*

Tes *Vertical Jump* atau loncat tegak yaitu tes pengukuran fisik untuk mengetahui kemampuan meloncat dalam arah vertikal. Berikut hasil pengukuran fisik tes *Vertical Jump* pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari total 43 peserta didik, terdapat 6 peserta didik (14.0%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 13 perempuan dan 3 laki-laki. Terdapat 21 peserta didik (48.8%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 11 perempuan dan 10 laki-laki. Terdapat 12 peserta didik (27.9%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 7 perempuan dan 5 laki-laki. Dan terdapat 4 peserta didik (9.3%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 3 perempuan dan 1 laki-laki.

Hasil pengukuran fisik tes *Vertical Jump* dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi untuk mengetahui *power* lompatan atau daya ledak otot kaki calon atlet, karena pada cabang olahraga Angkat Besi membutuhkan *power* dan daya ledak otot kaki pada saat mengangkat beban.

4.2.2.4 Tes *Shocken* Belakang

Tes *Shocken* Belakang yaitu tes pengukuran fisik untuk mengukur *power* otot lengan. Berikut hasil pengukuran fisik tes *Shocken* Belakang pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari total 43 peserta didik, terdapat 2 peserta didik perempuan (4.7%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali. Terdapat 8 peserta didik (18.6%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 5 perempuan dan 3

laki-laki. Terdapat 18 peserta didik (41.9%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 6 perempuan dan 12 laki-laki. Terdapat 14 peserta didik (32.6%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 9 perempuan dan 5 laki-laki dan terdapat 1 peserta didik laki-laki (2.3%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali.

Hasil pengukuran fisik tes *Shocken* dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi untuk mengetahui *power* otot lengan calon atlet, karena pada cabang olahraga Angkat Besi membutuhkan *power* otot lengan untuk mengangkat beban setelah melakukan gerakan *pull*.

4.2.2.5 Tes *Hold Grip*

Tes *Hold Grip* yaitu tes pengukuran fisik untuk mengukur kekuatan jari tangan pada saat menggenggam. Berikut hasil pengukuran fisik tes *Hold Grip* pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari total 43 peserta didik, terdapat 3 peserta didik (7.0%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 1 perempuan dan 2 laki-laki. Terdapat 22 peserta didik (51.2%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 14 perempuan dan 8 laki-laki. Terdapat 12 peserta didik (27.9%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 6 perempuan dan 6 laki-laki. Terdapat 3 peserta didik (32.6%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 2 perempuan dan 1 laki-laki dan terdapat 3 peserta didik laki-laki (7.0%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali.

Hasil pengukuran fisik tes *Hold Grip* dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi untuk mengetahui kekuatan genggam (*grip*) jari dan kestabilan genggam pada saat mengangkat besi.

4.2.2.6 Tes *Squat* Satu Kaki

Tes *Squat* Satu Kaki yaitu tes pengukuran fisik yang bertujuan untuk mengetahui masing-masing kekuatan dan keseimbangan otot kaki kiri dan kanan. Berikut hasil pengukuran fisik tes *Squat* Satu Kaki kanan dan kiri pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari total 43 peserta didik, terdapat 18 peserta didik (41.9%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 9 perempuan dan 9 laki-laki. Terdapat 11 peserta didik (25.6%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 9 perempuan dan 2 laki-laki. Terdapat 8 peserta didik (18.6%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 3 perempuan dan 5 laki-laki. Terdapat 4 peserta didik perempuan (9.3%) yang masuk dalam kategori Baik. Dan terdapat 2 peserta didik (7.0%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali, terdiri dari 1 perempuan dan 1 laki-laki.

Sedangkan hasil pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kiri tanpa beban yaitu sebagai berikut. Dari total 43 peserta didik, terdapat 26 peserta didik (60.5%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 14 perempuan dan 12 laki-laki. Terdapat 13 peserta didik (30.2%) yang masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 5 perempuan dan 8 laki-laki. Terdapat 4 peserta didik (9.3%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 3 perempuan dan 1 laki-laki. Tidak ada peserta didik (0.0%) yang masuk dalam kategori Baik maupun Baik Sekali.

Pengukuran fisik tes *Squat* 1 kaki kanan dan kiri dilakukan untuk mengetahui kekuatan otot kaki calon atlet. Kekuatan otot kaki pada cabang olahraga Angkat Besi digunakan untuk menahan dan mengangkat beban dengan maksimal.

4.2.2.7 Tes *Plank*

Tes *Plank* bertujuan untuk mengukur kekuatan keseluruhan tubuh seseorang. Berikut hasil pengukuran fisik tes *Plank* pada penelitian yang dilakukan pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo. Dari total 43 peserta didik, terdapat 2 peserta didik (4.7%) yang masuk dalam kategori Kurang Sekali, terdiri dari 1 perempuan dan 1 laki-laki. (2) Terdapat 8 peserta didik (18.6%) yang masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 5 perempuan dan 3 laki-laki. Terdapat 2 peserta didik (4.7%) yang masuk dalam kategori Baik, terdiri dari 1 perempuan dan 1 laki-laki dan terdapat 31 peserta didik (72.1%) yang masuk dalam kategori Baik Sekali, terdiri dari 15 perempuan dan 16 laki-laki.

Pengukuran fisik tes *Plank* dilakukan dalam identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi untuk mengukur kekuatan dan kestabilan tubuh, karena pada saat mengangkat beban tubuh harus memiliki kekuatan dan kestabilan yang cukup agar beban dapat terangkat dengan benar.

4.2.3 Hasil Tes Identifikasi Bakat Keseluruhan

Hasil dari setiap tes identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi pada peserta didik di SD Negeri 3 Kedungrejo, baik tes antropometri maupun tes pengukuran fisik digabung dan kemudian dihitung secara keseluruhan sehingga dapat dilihat berapa persentase tingkat bakat setiap peserta didik.

Hasil tes identifikasi bakat secara keseluruhan, dari total 43 peserta didik. Hasil persentase peserta didik terbagi menjadi 3 kategori, pemaparannya adalah sebagai berikut : (1) Terdapat 16 peserta didik (37,2%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 9 perempuan dan 7 laki-laki. (2) Terdapat 26 peserta didik (60,47%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori

Cukup, terdiri dari 12 perempuan dan 14 laki-laki. (3) Terdapat 1 peserta didik perempuan (2,33%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Baik.

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa dari tes identifikasi bakat pada 43 peserta didik, terdapat 1 peserta didik perempuan yang tingkat bakat masuk pada kategori Baik. Data peserta didik perempuan SD Negeri 3 Kedungrejo yang masuk kategori Baik yaitu bernama Natasya Wijaya Ajiningrum (11 tahun).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian identifikasi bakat ini telah dilakukan dengan menggunakan tes antropometri dan tes pengukuran, serta dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 22 dengan menggunakan analisis persentase. Maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

Dari hasil tes identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi secara keseluruhan di SD Negeri 3 Kedungrejo. Peserta didik yang berjumlah 43 terbagi dalam 5 tingkat kategori bakat. Penjelasanannya adalah sebagai berikut : (1) Tidak ada peserta didik (0%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Kurang Sekali. (2) Terdapat 16 peserta didik (37,2%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Kurang, terdiri dari 9 perempuan dan 7 laki-laki. (3) Terdapat 26 peserta didik (60,47%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Cukup, terdiri dari 12 perempuan dan 14 laki-laki. (4) Terdapat 1 peserta didik perempuan (2,33%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Baik. 5) Tidak ada peserta didik (0%) yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Baik Sekali.

Satu peserta didik perempuan yang tingkat bakatnya masuk dalam kategori Baik yaitu bernama Natasya Wijaya Ajiningrum dengan usia 11 tahun.

5.2 Saran

Identifikasi bakat cabang olahraga Angkat Besi sangat penting dilakukan untuk mencari bibit atlet yang berpotensi dan memiliki ketertarikan pada cabang olahraga tersebut. Dalam hal ini sangat diperlukan pembinaan olahraga lebih lanjut. Sekolah maupun lingkungan wajib memberikan dukungan dengan cara mengarahkan anak yang teridentifikasi berbakat tersebut untuk mengikuti kegiatan latihan khusus pada cabang olahraga Angkat Besi di Kab. Grobogan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2005). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 1–8.
- Afif, U. M. (2017). Identifikasi Bakat Olahraga Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Manonjaya Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 291–298.
- Andi Sultan Brilin, & Iskandar, H. (2017). Pengukuran Anthropometri Terhadap Status Kondisi Fisik Mahasiswa PJKR Untad Angkatan 2016. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 87–100.
- Anggitasari, E. D., Dieny, F. F., & Candra, A. (2019). Hubungan Somatotype Dengan Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola Correlation Of Somatotype With Physical Fitness Of Football Athletes. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 11–22.
- Ardianto, D. A. (2016). Identifikasi Bakat Olahraga Siswa Putra. *Skripsi UNNES*. Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/27881/1/6301412028>.
- Ardiansyah Arief Budi Utomo. (2018). Peranan Tes Dan Pengukuran Olahraga Sebagai Sport Industry Dalam Bidang Jasa Evaluasi Kondisi Fisik Atlet. *Jurnal Prosiding SNIKU*, 1(1), 51–59.
- Arifin, Z., Fallo, I. S., & Sastaman, P. (2017). Identifikasi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar Di Pontianak Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 129–139.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bramantha, H. (2017). Identifikasi Bakat Olahraga Dengan Menggunakan Metode Sport Search Pada Siswa Putra Kelas V SDN 3 Mangaran Kabupaten Situbondo. *Jurnal Cermin P3M UNARS*, 1(2), 30–35.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58.
- Depdiknas. (2002). *Seleksi dan Penelusuran Minat dan Bakat Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Edwarsyah. (2016). Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 1(1), 86–96.
- Edwarsyah, Syampurma, H., & Yulifri. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana HBT (Himpunan Bersatu Teguh) Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 10–17.
- Eri Pratiknyo DW. (2000). *Petunjuk Praktis Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: FIK UNNES.
- Gonçalves, C. E. B., Rama, L. M. L., & Figueiredo, A. B. (2012). Talent Identification And Specialization In Sport: An Overview Of Some Unanswered Questions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(4), 390–393.
- Hadi, Haryono, S., Romadhoni, S., & Retno, E. S. (2019). The Potential Achievement of Weightlifting Sport in Semarang Through Talent Identification. *Journal Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 362, 152–156.
- Hadi, R. (2019). The Identification Of Sports Talent In Male Students Of Junior High School In Semarang City. *Journal Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 362, 112–115.

- Hariadi, I. (2017). Menggali Potensi Anak Usia Dini Menuju Prestasi Dunia. *Jurnal Pendidikan Olahraga Pascasarjana*, 1(1), 595–609.
- Iskandar, Yane, S., & Dewi, U. (2018). Pemanduan Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi di Sekolah Dasar (Usia 10-12 Tahun). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 145–154.
- Islahuzzaman, N. (2010). Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD – SMP Surakarta. *Jurnal Paedagogia*, 13(1), 61–69.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168.
- Junaidy, A. (2015). Kontribusi Peserta Didik Dalam Mewujudkan Sekolah Adiwiyata. *Skripsi*. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/2805/>
- KEMENPORA. (2016). *Petunjuk Pelaksanaan Pemanduan Dan Pengembangan Cabang Olahraga Angkat Besi 10-12 Tahun*. Jakarta: Kantor MENPORA.
- KEMENPORA. (2018). *Petunjuk Pelaksanaan Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi*. Jakarta: Kantor MENPORA.
- Kirom, A. (2017). Peran Guru Dan Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Berbasis Multikultural. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 69–80.
- Latubessy, A., & Fiati, R. (2015). Analisa Dan Perancangan Model Keputusan Bakat Dan Minat Anak. *Jurnal Simetris*, 6(1), 37–46.
- M. Rizky Chalalan. (2010). Profil Aktivitas Latihan dan Pola Hidup Atlet Angkat Besi PPLP Putra Provinsi Jawa Tengah Tahun 2010. *Skripsi UNNES*. Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/2806/1/3495>
- Mansur, M. . (2011). Pemanduan Bakat Olahraga. *Skripsi*. Retrieved from <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/dr-or-mansur-ms/p-bakat-mansur>.
- Nur, L., Hafina, A., Rusmana, N., Suryana, D., & Malik, A. A. (2019). Basic Motor Ability : Aquatic Learning for Early Childhood. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(2), 51–54.
- Permadi, J., & Syam, A. R. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 68–73.
- Pratama, M. I. A. (2019). Pengaruh Latihan Barbell Back Squat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Bojonegoro. *Jurnal Mahasiswa UNESA*, 1–12.
- Rahma, A. M. S., & Ali, M. (2018). Proposing an Analysis System to Monitoring Weightlifting Based on Training (Snatch and Clean and Jerk). *Journal Baghdad Science*, 15(4), 493–502.
- Rahmat Hermawan. (2012). Efektivitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi. *Tesis*. Retrieved from <http://repository.upi.edu/7741/>
- Rahmi Fenita Sari. (2017). Hubungan Pengetahuan Guru Tentang Manajemen Pembelajaran Dengan Kinerja Guru Di MTS Negeri 2 Medan. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 1–11.
- Riza, M. F., Adi, S., & Andiana, O. (2018). Survei Tentang Minat Aktivitas Olahraga Di Madrasah Aliyah Al-Ma'arif Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 1–7.
- Rumini, & Candra, A. R. D. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 47–52.

- Sonjaya, A. R. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Team Games Tournament) Terhadap Motivasi Belajar Dan Kemampuan Motorik Siswa Asrama Kelas VII. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*, 59–87. Retrieved from http://repository.upi.edu/16986/7/T_POR_1200931_Chapter3.pdf
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tommy Soenyoto. (2017). *Pemanduan dan Pengembangan Bakat Olahraga*.
- Wahidmurni. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif. *Jurnal UIN*, 1–16. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/1985/>
- Wicaksono, D. (2010). Identifikasi Keberbakatan Anak Usia Dini Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga Bolavoli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(2), 135–145.
- Wulansari, D. A., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2017). Identifikasi Minat dan Bakat Olahraga Di Surakarta (Studi Perbading Minat Dan Bakat Olahraga Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Se-Surakarta Usia 12 -13 Tahun Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Tipe Tubuh). *Jurnal Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang*, 3(4), 345–351.
- Yusfandaria. (2019). Upaya Mengembangkan Kemampuan Bakat Melalui Layanan Bimbingan Karir Dengan Strategi Problem Solving Peserta Didik Kelas X IPS.2 SMA Negeri 18 Palembang. *Jurnal Wahana Konseling*, 2(1), 60–69.

Lampiran 1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 15322/UN37.1.6/TD.06/2019
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Tanggal 4 September 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA :

Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.

NIP : 198012242006041001

Pangkat/Golongan : III/c

Jabatan Akademik : Lektor

Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : AFFWUN AFWA SUBBY PAMBUDHY

NIM : 6211416028

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan

Topik : Identifikasi keberbakatan siswa pada cabang olahraga angkat besi kategori umur 10-12 tahun di SD negeri 3 kedungrejo kabupaten Grobogan

KEDUA :

Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan

1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



6211416028

....: FM-03-AKD-24/Rev. 00 :....



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/18261/UN37.1.6/LT/2019
 Hal : Izin Penelitian

25 Oktober 2019

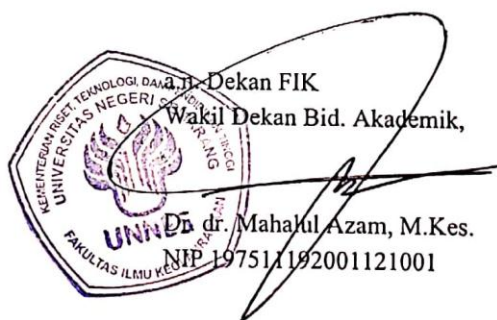
Yth. Kepala SD Negeri 3 Kedungrejo
 Desa Kedungrejo Kec. Purwodadi Kab. Grobogan

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Affuwun Afwa Subby Pambudhy
 NIM : 6211416028
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2019/2020
 Judul : Identifikasi Bakat Peserta Didik Pada Cabang Olahraga Angkat Besi Kategori Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 3 Kedungrejo

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 29 Oktober s.d 29 November 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 200 372 787 5

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-10-25 9:19:21)

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN GROBOGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD PENDIDIKAN DASAR KECAMATAN PURWODADI
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 KEDUNGREJO**

Alamat: Jln. Glugu Km. 3 Dsn. Nglencong Ds. Kedungrejo Kec. Purwodadi Kab. Grobogan

SURAT KETERANGAN

No. 423.8 / 10 / 2019

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sutikno, S.Pd
NIP : 19620501 198405 1 009
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 03 Kedungrejo

Menerangkan,

Nama : AFFWUN AFWA SUBBY PAMBUDHY
NIM : 6211416028
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Semarang

Bahwa mahasiswa tersebut benar – benar telah melaksanakan penelitian skripsi di SD Negeri 03 Kedungrejo pada hari Selasa, 29 Oktober 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kedungrejo, 29 Oktober 2019

Kepala Sekolah SD N 03 Kedungrejo



SUTIKNO, S.Pd

NIP. 19620501 198405 1 009

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN GROBOGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD PENDIDIKAN DASAR KECAMATAN PURWODADI
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 KEDUNGREJO**

Alamat: Jln. Glugu Km. 3 Dsn. Nglengcong Ds. Kedungrejo Kec. Purwodadi Kab. Grobogan

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 423.7/10/2019

Perihal : **Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
di

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat Saudara pada tanggal 29 Oktober 2019 perihal perizinan tempat penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa atas nama AFFUWUN AFWA SUBBY PAMBUDHY dengan judul "Identifikasi Bakat Peserta Didik Pada Cabang Olahraga Angkat Besi Kategori Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 3 Kedungrejo".

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan semata-mata untuk keperluan akademik.

Demikian surat balasan dari kami.



Lampiran 5. Daftar Nama Peserta Didik Dalam Penelitian

**Daftar Nama Peserta Didik Penelitian
SD Negeri 3 Kedungrejo**

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Kelas	Alamat	Tanggal Lahir
1	Nur Muhammad Zakariya	10 Tahun	Laki-laki	4	GROBOGAN	2009-07-13
2	Putra Setiawan	10 Tahun	Laki-laki	4	GROBOGAN	2009-10-17
3	Ahmad Aleksa Putra Davit Setia	10 Tahun	Laki-laki	4	GROBOGAN	2009-12-20
4	Diah Sofiana	12 Tahun	Perempuan	5	GROBOGAN	2007-06-11
5	Kholifatus Swaridah	11 Tahun	Perempuan	5	GROBOGAN	2008-04-19
6	Fajar Triyanto	11 Tahun	Laki-laki	5	GROBOGAN	2008-08-11
7	Rahayu Wulandari	11 Tahun	Perempuan	5	GROBOGAN	2008-09-01
8	Septian Budhi Utomo	11 Tahun	Laki-laki	5	GROBOGAN	2008-09-27
9	Reno Aji Pangestu	11 Tahun	Laki-laki	5	GROBOGAN	2008-10-24
10	Lailatul Khotimah	10 Tahun	Perempuan	5	GROBOGAN	2009-01-17
11	Mahmud Ihsanudin	10 Tahun	Laki-laki	5	GROBOGAN	2009-01-31
12	Sudarmanto	10 Tahun	Laki-laki	5	GROBOGAN	2009-03-10
13	Angeliana Putri	10 Tahun	Perempuan	5	KAB. SEMARANG	2009-03-20
14	Ahmad Zidanul Khoiry	10 Tahun	Laki-laki	5	GROBOGAN	2009-03-29
15	Winda Astarti	10 Tahun	Perempuan	5	GROBOGAN	2009-04-11
16	Yani'atul Mufarihah	10 Tahun	Perempuan	5	GROBOGAN	2009-04-22
17	Reno Maulana	10 Tahun	Laki-laki	5	GROBOGAN	2009-05-05
18	Muhammad Faizta Amirullah	10 Tahun	Laki-laki	5	GROBOGAN	2009-05-31
19	Marfuah	10 Tahun	Perempuan	5	KAB. GROBOGAN	2009-07-26
20	Rossi Rahmat Ardiansyah	10 Tahun	Laki-laki	5	GROBOGAN	2009-10-10
21	Jefi Nur Daryanto	12 Tahun	Laki-laki	6	GROBOGAN	2007-05-24
23	Wahyu Slamet Riyanto	12 Tahun	Laki-laki	6	GROBOGAN	2007-12-16
24	Kelvin Afriliyano	11 Tahun	Laki-laki	6	GROBOGAN	2008-01-14
25	Aulia Alviatuz Zahra	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-04-14
26	Risma Amelia	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-05-17
27	Siti Zahrotus Syamsiyah	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-05-20
28	Lutfia Kias Afwa Kirana	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-07-04
29	Alimatul Urbani	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-07-08
30	Wildan Permana Putra	11 Tahun	Laki-laki	6	GROBOGAN	2008-07-09
31	Teguh Imam Abidin	11 Tahun	Laki-laki	6	GROBOGAN	2008-07-26
32	Lailatul Mukharomah	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-08-05

33	Fitri Salma Danni	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-09-03
34	Anti Putri Setianingsih	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-09-08
35	Septian Pradana	11 Tahun	Laki-laki	6	GROBOGAN	2008-09-25
36	Wahyu Faisal Abdul Rohman	11 Tahun	Laki-laki	6	GROBOGAN	2008-10-14
37	Siska Widya Nurul Alfiah	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-10-22
38	Natasya Wijaya Ajiningrum	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-11-17
39	Kothrun Nadaa	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-11-19
40	Novita Chandra Ariyani	11 Tahun	Perempuan	6	AMBON	2008-11-26
41	Isa Fadel Baihaqi	11 Tahun	Laki-laki	6	GROBOGAN	2008-11-28
42	Umi Laelatul Masfiah	11 Tahun	Perempuan	6	GROBOGAN	2008-12-29
43	Saskia Aulia Putri	10 Tahun	Perempuan	6	JEPARA	2009-03-01

Lampiran 6. Form Parameter Tes Identifikasi Bakat



**FORM PARAMETER TES IDENTIFIKASI BAKAT
CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI
SD NEGERI 3 KEDUNGREJO**

No. Urut :
 Nama :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Kelas :

NO	PENGUKURAN ANTROPOMETRI	HASIL	
1	Tinggi Badan		CM
2	Berat Badan		KG
3	Tinggi Duduk		CM
4	Panjang Tungkai		CM
5	Rentang Lengan		CM
6	Panjang Telapak Tangan (Ujung Telapak Tangan s/d Ujung Jari Tengah)		CM
7	Lebar Telapak Tangan (Ujung Jempol s/d Ujung Kelingking)		CM

NO	PENGUKURAN FISIK	HASIL		KETERANGAN
		1	2	
1	<i>Tes Sit And Reach</i>			
2	<i>Tes Lari 20 M</i>			
3	<i>Tes Vertical Jump (Loncat Tegak)</i>			
4	<i>Tes Shocken Belakang</i>			
5	<i>Tes Hold Grip</i>			
6	<i>Tes Squat 1 Kaki Kiri Dan Kanan Tanpa Beban</i>	Kanan	Kiri	
7	<i>Tes Plank</i>			

Lampiran 7. Contoh Hasil Form Parameter Tes Identifikasi Bakat



**FORM PARAMETER TES IDENTIFIKASI BAKAT
CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI
SD NEGERI 3 KEDUNGREJO**

No. Urut : 36
 Nama : Natasya Wijaya Ajiningrum
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 11 Tahun
 Kelas : 6

NO	PENGUKURAN ANTROPOMETRI	HASIL	
1	Tinggi Badan	143	CM
2	Berat Badan	30,9	KG
3	Tinggi Duduk	71,5	CM
4	Panjang Tungkai	62,5	CM
5	Rentang Lengan	142	CM
6	Panjang Telapak Tangan (Ujung Telapak Tangan s/d Ujung Jari Tengah)	16	CM
7	Lebar Telapak Tangan (Ujung Jempol s/d Ujung Kelingking)	19,2	CM

NO	PENGUKURAN FISIK	HASIL		KETERANGAN
		1	2	
1	Tes Sit And Reach	7		CM
2	Tes Lari 20 M	3,86	3,98	Detik
3	Tes Vertical Jump (Loncat Tegak)	32	31	CM
4	Tes Shocken Belakang	4,5	4,3	M
5	Tes Hold Grip	39,09		Detik
6	Tes Squat 1 Kaki Kiri Dan Kanan Tanpa Beban	Kanan	Kiri	
		5	8	
7	Tes Plank	60		Detik

Lampiran 8. Tabel Rekap Hasil Tes Antropometri

Tabel Rekap Hasil Tes Antropometri

No.	Nama	Tinggi Badan	Berat Badan	IMT	Tinggi Duduk	Panjang Tungkai	Rentang Lengan	Panjang Telapak Tangan	Lebar Telapak Tangan
1	Nur Muhammad Zakariya	121.5	24.2	16.39	63.5	58	128	15.3	17.5
2	Putra Setiawan	133	25.9	14.64	67.5	65.5	133	15.5	18
3	Ahmad Aleksa Putra Davit Setia	143.5	49.6	24.09	77	66.5	144	16	19.2
4	Lailatul Khotimah	139	34.1	17.65	70.5	68.5	140	15.7	18.5
5	Mahmud Ihsanudin	133	27.1	15.32	69	64	135	15.5	18.5
6	Sudarmanto	127	24	14.88	65.5	61.5	125	14.2	17.3
7	Angeliana Putri	135	29	15.91	27.5	107.5	139	15.5	18.3
8	Ahmad Zidanul Khoiry	143	28.3	13.84	69.5	73.5	143	14.7	17.8
9	Winda Astari	132	30.5	17.50	70	62	132	15	16.8
10	Yani'atul Mufarihah	133	24.9	14.08	67	66	135	15.3	17.5
11	Reno Maulana	132	25.2	14.46	67	65	131	14.5	16
12	Muhammad Faizta Amirullah	124	21.6	14.05	64.5	59.5	122	13.8	16
13	Marfuah	126	22.3	14.05	64	62	128	14.4	15.5
14	Rossi Rahmat Ardiansyah	127	22.9	14.20	68.5	58.5	124	14.5	16.5
15	Saskia Aulia Putri	152.5	40.4	17.37	78.5	74	150	17	22
16	Kholifatus Swaridah	129	23.8	14.30	65	64	129	14.5	16.7
17	FajarTriyanto	134.5	31.2	17.25	70	64.5	137	15.5	19
18	Rahayu Wulandari	135	27.6	15.14	68	67	131	15.5	17
19	Septian Budhi Utomo	133	27.2	15.38	67	66	134	16.5	19
20	Reno Aji Pangestu	131	40.8	23.77	66.5	64.5	139	14.8	18.5
21	Kelvin Afriliyano	138	31.6	16.59	67.5	70.5	145	15.5	19.3

No.	Nama	Tinggi Badan	Berat Badan	IMT	Tinggi Duduk	Panjang Tungkai	Rentang Lengan	Panjang Telapak Tangan	Lebar Telapak Tangan
23	Aulia Alviatuz Zahra	135	23.7	13.00	68.5	66.5	139	14.5	17.3
24	Risma Amelia	145	31.7	15.08	69.5	75.5	147	16	21
25	Siti Zahrotus Syamsiyah	135.5	33.9	18.46	70.5	65	141	15	17
26	Lutfia Kias Afwa Kirana	143	29.5	14.43	71	72	144	16	17.5
27	Alimatul Urbani	135	29.5	16.19	68	67	138	15.5	17.2
28	Wildan Permana Putra	134	32.3	17.99	66	68	135	16	18
29	Teguh Imam Abidin	134.5	26	14.37	74	60.5	132	14.5	17.5
30	Lailatul Mukharomah	139	27.4	14.18	70	69	144	16	18.5
31	Fitri Salma Danni	139.5	41.7	21.43	73.5	66	136	15.7	18.8
32	Anti Putri Setianingsih	135.5	28.7	15.63	68.5	67	133	15.3	18
33	Septian Pradana	144	32.4	15.63	71.5	72.5	151	16	17
34	Wahyu Faisal Abdul Rohman	138	37.6	19.74	71	67	139	16	20
35	Siska Widya Nurul Alfiah	132	22.6	12.97	64	68	132	14.5	17
36	Natasya Wijaya Ajningrum	143	30.9	15.11	71.5	62.5	142	16	19.2
37	Kothrun Nadaa	128.5	26.3	15.93	63.5	65	130	14.5	18
38	Novita Chandra Ariyani	148	51.3	23.42	75.5	72.5	156	16.5	19.5
39	Isa Fadel Baihaqi	139	35.4	18.32	71.5	67.5	139	16.2	18.5
40	Umi Laelatul Masfiah	140.5	31	15.70	71	69.5	144	15.5	19.8
41	Diah Sofiana	151	48.8	21.40	76	80	153	17	19.5
42	Jefi Nur Daryanto	144	32	15.43	74	74	141	16	17.5
43	Wahyu Slamet Riyanto	138	33	17.33	71.5	72.5	142	15.7	18.5

Lampiran 9. Tabel Rekap Hasil Tes Fisik

Tabel Rekap Hasil Tes Fisik

No.	Nama	Tes Sit and Reach	Tes Lari 20m	Tes Vertical Jump	Tes Shocken Belakang	Tes Hold Grip	Tes Squat tanpa beban		Tes Plank
							Kanan	Kiri	
1	Nur Muhammad Zakariya	5	4.38	24	3.60	18.32	0	0	60
2	Putra Setiawan	8	4.38	24	4.10	36.48	0	0	60
3	Ahmad Aleksa Putra Davit Setia	9	4.62	25	4.05	0	0	0	16.79
4	Lailatul Khotimah	3	4.72	21	4.20	12.17	0	0	60
5	Mahmud Ihsanudin	12	4.17	29	5.05	60	7	3	60
6	Sudarmanto	12	4.08	26	4.10	60	12	4	60
7	Angeliana Putri	6	6.25	42	1.50	23.56	1	2	36.56
8	Ahmad Zidanul Khoiry	-1	4.82	25	3.30	15.78	0	0	37.56
9	Winda Astari	13	4.81	21	4.12	12.97	1	0	31.01
10	Yani'atul Mufarihah	-1	4.7	25	1.80	14.23	0	0	33.29
11	Reno Maulana	7	4.57	26	4.80	25.29	1	0	60
12	Muhammad Faizta Amirullah	5	4.09	33	3.40	54.36	10	3	60
13	Marfuah	-3	5.11	22	1.20	25.44	3	2	60
14	Rossi Rahmat Ardiansyah	4	4.76	21	2.80	18.44	4	6	60
15	Saskia Aulia Putri	7	4.94	31	3.50	12.25	1	0	54.27
16	Kholifatus Swaridah	7	4.3	28	2.70	6.6	1	0	60
17	Fajar Triyanto	5	3.91	33	3.40	20.61	7	0	60
18	Rahayu Wulandari	2	4.82	18	4.65	13.82	6	2	60
19	Septian Budhi Utomo	5	4.57	28	5.20	25.89	5	2	60
20	Reno Aji Pangestu	5	5.83	18	3.30	0	0	0	60
21	Kelvin Afriliyano	1	4.61	42	4.25	28.82	10	3	34.01
22	Muhammad Ridwan	7	4.92	40	5.10	30.47	6	0	34.01
23	Aulia Alviatuz Zahra	12	4.38	31	4.70	54.79	20	8	60
24	Risma Amelia	-2	5.08	25	4.20	21.12	0	0	60
25	Siti Zahrotus Syamsiyah	12	5.19	27	3.15	16.75	2	2	39.61
26	Lutfia Kias Afwa Kirana	4	4.6	31	3.40	24.72	0	0	35.05
27	Alimatul Urbani	2	5.16	17	2.65	7.15	0	0	46.31
28	Wildan Permana Putra	12	3.88	30	5.30	35.21	9	4	60
29	Teguh Imam Abidin	6	4.3	15	4.50	23.81	0	0	60
30	Lailatul Mukharomah	4	4.14	31	3.40	24.9	8	7	60

No.	Nama	Tes Sit and Reach	Tes Lari 20m	Tes Vertical Jump	Tes Shocken Belakang	Tes Hold Grip	Tes Squat tanpa beban		Tes Plank
							Kanan	Kiri	
31	Fitri Salma Danni	8	4.91	25	4.10	14.87	0	0	60
32	Anti Putri Setianingsih	7	4.39	20	3.20	16.25	0	0	51.99
33	Septian Pradana	3	3.79	35	6.20	28.93	0	0	45.23
34	Wahyu Faisal Abdul Rohman	7	4.14	34	5.10	24.41	0	0	60
35	Siska Widya Nurul A.	4	5.23	21	2.60	40.71	3	0	60
36	Natasya Wijaya Ajiningrum	7	3.86	32	4.30	39.09	5	8	60
37	Kothrun Nadaa	3	4.08	32	3.20	41.71	2	4	60
38	Novita Chandra Ariyani	10	4.52	31	4.05	11.17	0	0	60
39	Isa Fadel Baihaqi	5	4.17	40	5.20	31.61	0	0	60
40	Umi Laelatul Masfiah	13	4.73	23	4.10	19.37	1	0	60
41	Diah Sofiana	-2	6.21	26	2.50	7.32	0	0	16.7
42	Jefi Nur Daryanto	6	4.27	31	7.70	46.87	18	2	60
43	Wahyu Slamet Riyanto	7	4.19	38	5.38	60	13	1	60

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar Tes Pengukuran Tinggi Badan



Gambar Tes Pengukuran Berat Badan



Gambar Tes Pengukuran Tinggi Duduk



Gambar Tes Pengukuran Rentang Lengan



Gambar Tes Pengukuran Panjang Tungkai



Gambar Tes Pengukuran Panjang Telapak Tangan



Gambar Tes Pengukuran Lebar Telapak Tangan



Gambar Tes Fisik *Sit and Reach*



Gambar Tes Fisik Vertical Jump



Gambar Tes Fisik Lari 20m



Gambar Tes Fisik *Shocken* Belakang



Gambar Tes Fisik *Hold Grip*



Gambar Tes Fisik *Squat* Satu Kaki Tanpa Beban



Gambar Tes Fisik *Plank*



Gambar Foto Bersama Penelitian di SD Negeri 3 Kedungrejo